

IDENTIFICANDO CUSTO-BENEFÍCIO DOS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS DISFUNCIONAIS

Ativador: tentando fazer a tarefa de casa.				
<i>PADs</i>	<i>% inicial</i>	<i>% objetivo</i>	<i>Desvantagens</i>	<i>Vantagens</i>
<i>. Que pensamentos passaram na minha mente?</i>	<i>. Quanto acredito (%)?</i>	<i>. Quanto quero acreditar (%)?</i>	1. Quais são os prejuízos de pensar assim?	1. Quais são os benefícios de pensar assim? 2. Este pensamento reflete alguma qualidade minha?
Vou fracassar porque sou um(a) incompetente.	90%	0%	1. Fico desanimado(a) para iniciar a tarefa. 2. Tira meu foco de onde deveria estar. 3. Sofro por antecedência por algo que nem sei como vai ser. 4. Aumenta minha ansiedade, o que me deixa confuso(a) e dificulta a realização da tarefa.	1. Preciso estar preocupado(o), porque só assim vou estar preparado(a) para fazer um bom trabalho, protejo-me de sofrimentos, preparo-me para uma possível decepção. 2. Estou realmente comprometido(a) com meu tratamento (fundamental), quero dar o melhor de mim sempre que posso, gosto de executar bem minhas tarefas, desejo ter sucesso.
O psiquiatra vai me criticar.	100%	0%	1. Sinto-me mal e inseguro(a) para voltar à consulta. 2. Baixa mais minha autoestima. 3. Tira meu foco de onde deveria estar. 4. Fico mais distante da (s) solução(ões) do que está me incomodando.	1. Fico mais vigilante para fazer um bom trabalho, sinto-me mais preparado(a) para uma possível situação desagradável, sinto-me mais impulsiona a fazer um bom trabalho. 2. Quero mostrar o melhor de mim para as pessoas, tenho um bom senso de responsabilidade, sinto-me também responsável pelo meu tratamento (fundamental).