

## MODIFICANDO ESQUEMAS DISFUNCIONAIS (EDs)

<b>A</b> <b>Ativador</b>	<b>B (Beliefs)</b> <b>Esquema(s) Disfuncional(is) (ED(s))</b>	<b>C</b> <b>Evidências a favor do(s) ED(s)</b>	<b>D</b> <b>Evidências contra do(s) ED(s)</b>
. Gatilho.	. Qual (is) Esquema(s) Disfuncional(is) foi(ram) ativado(s)?	. Quais evidências suportam meu(s) ED(s)?	. Quais evidências não suportam meu(s) ED(s)?
Tentando fazer a tarefa de casa.	1. Negativismo/Pessimismo. 2. Defectividade/Vergonha.	Preocupar-me em excesso sempre foi uma proteção contra possíveis infortúnios: sofri <i>bullying</i> e provavelmente meus colegas tinham razão,: meu pai sempre disse que, por mais que eu tentasse, nunca seria um homem (uma mulher) de valor.	Se eu consegui fazer todas as tarefas até aqui, é porque vou continuar conseguindo.
Lembrando que um colega ontem criticou meu trabalho/meu desempenho acadêmico.	1. Padrões Inflexíveis/Postura Crítica 2. Abandono/Instabilidade	Quero ser um sucesso, mas nunca conseguirei isso; certamente eu mereço ser criticado; logo vão me deixar de lado; nunca serei o que quero ser: não posso errar, porque as pessoas irão se voltar contra mim.	Meus amigos mais próximos e minha mãe admiram meu desempenho profissional/acadêmico (mas não sei, talvez estejam querendo só me agradar); esse colega critica todo mundo.

<b>E</b> <b>Conselho</b>	<b>F</b> <b>Finalização</b>
. O que eu diria a um(a) amigo(a) na mesma situação?	. Quanto acreditava no(s) ED(s) e quanto acredita agora?
Em relação à tarefa, parece que a evidência citada já é o suficiente! Mas você tem certeza de que só existe, <u>EM TODA A SUA VIDA</u> , somente uma evidência contra as crenças negativas em relação a você? Certamente não.	100%. 80%.
Está difícil encontrar evidências a favor, hein?! Certamente tem mais, mas ok. Mesmo assim, em geral, você se sai bem no seu trabalho/estudo. Quando será o suficiente para você? Parece que nunca... Ter sucesso não é ser o melhor 100% do tempo. Além disso, por acaso você já viu esse colega elogiando alguém?	100% 70%