

| <b>SITUAÇÃO</b>                                    | <b>PENSAMENTO</b>   | <b>REAÇÕES</b>  |
|--|---|---|
| <i>O que aconteceu? O que você estava fazendo?</i> | <i>O que passou ou poderia ter passado pela sua cabeça? O que esse pensamento diz sobre você?</i> | <i>Como você se sentiu? Como seu corpo reagiu e o que você fez depois?</i>      |
|  |   | <i>Emoção:</i><br><br><i>Reações Fisiológicas:</i><br><br><i>Comportamento:</i> |
|  |   | <i>Emoção:</i><br><br><i>Reações Fisiológicas:</i><br><br><i>Comportamento:</i> |
|  |   | <i>Emoção:</i><br><br><i>Reações Fisiológicas:</i><br><br><i>Comportamento:</i> |

Pensamento x Emoção: Pensamento: “Eu sinto que ele não acredita em mim” x Emoção: “Me senti triste”

Emoções Negativas: Triste, para baixo, sozinho, desapontado, infeliz, ansioso, preocupado, medo, tenso, raiva, furioso, irritado, incomodado, frustrado, envergonhado, humilhado, ciumento, invejoso, culpado, suspeito, desgosto, menosprezo.