

1

Escreva uma frase completa e concisa descrevendo algo que você experimentou como um desafio. É útil se você usar as palavras “devo” ou “não devo.” (Ex.: “Eles devem ouvir-me.”)

>

2

O quão forte você sente que isso parece ser verdade?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3a

Como é que você se sente quando você acredita nisso? (Faça um círculo à volta ou acrescente o seu próprio)

receoso abandonado irritado aborrecido
ansioso confuso deprimido desesperado
envergonhado frustrado impotente tenso
esperançado magoado impaciente abalado
inadequado inseguro invisível ciumento
nervoso rejeitado ressentido preocupado

3b

Como é que você age quando você se sente assim? (Faça um círculo à volta ou acrescente o seu próprio)

argumentar depreciar culpar intimidar
reclamar chorar beber comer fugir
voar criticar desistir fofocar insultar
interromper perder o sono manipular
obcecar trabalhar demais pena de mim próprio
pregar fingir procrastinar comprar desligar
fumar sofrer retirar gritar

4

Escreva a negação da sua declaração no Passo 1. Na maioria dos casos, você pode também adicionar “Na realidade” no início e “nessa altura” ou “naquela altura” no final.

>

5

Escreva abaixo todas as provas que você consegue encontrar que suportem a negação como sendo verdadeira na realidade neste momento (ou no passado). Seja exaustivo, usando uma folha ou papel adicional se necessário.

>

>

>

>

>

>

>

>

>

Leia aquilo com que você mais se identifica. Você consegue reunir mais provas? Você vê a negação como verdadeira na realidade?

6a

Como é que você se sente quando você vê a verdade da negação? (Faça um círculo à volta ou acrescente o seu próprio)

calmo claro compassivo ligado curioso
esclarecido entusiasmado excitado livre
agradecido honesto humilde intimidado
vivaz amante otimista pacífico brincalhão
relaxado aliviado sereno apoiante tolerante
verdadeiro compreensivo

6b

Que ações poderão advir daí? (Faça um círculo à volta ou acrescente o seu próprio)

aceitar pedir desculpa abordar ser honesto
respirar esclarecer comunicar contribuir
delegar exercitar explorar concentrar apoiar
seguir em frente esquecer dar graças ouvir
emendar relacionar abrir-se participar priorizar
alcançar partilhar manifestar

7

Leia a declaração **original** novamente. O quão forte você sente que isso parece ser verdade?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10