

ANEXO 3



Programa, Porém Disperso – Habilidades Intermediárias

Reformulando Pensamentos

Um meio de reconhecer padrões de pensamentos negativos é praticando a reformulação dos seus pensamentos em um ambiente pouco estressante. Nos cenários abaixo, identifique pensamentos negativos e que não ajudam que você pode experimentar, e então reformule eles em um pensamento positivo.

1. Situação: você perdeu a carona da sua mãe para ir para a escola.

Pensamento que não ajuda:

Pensamento positivo:

2. Situação: Ihe disseram que você não pode fazer algo.

Pensamento que não ajuda:

Pensamento positivo:

3. Situação: seus planos foram cancelados.

Pensamento que não ajuda:

Pensamento positivo:

4. Situação: um amigo machucou seus sentimentos.

Pensamento que não ajuda:

Pensamento positivo:
