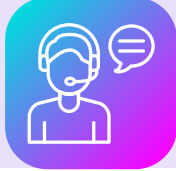

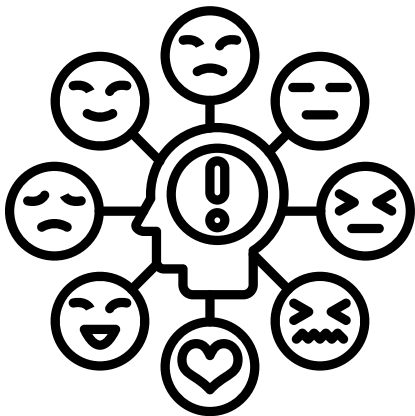



# DIÁRIO DE REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA (TCC)


1.Situação

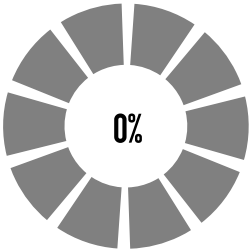
2.Emoções






3.Pensamento automático

4.Crença no pensamento automático



5.Evidências

+

+

+


+

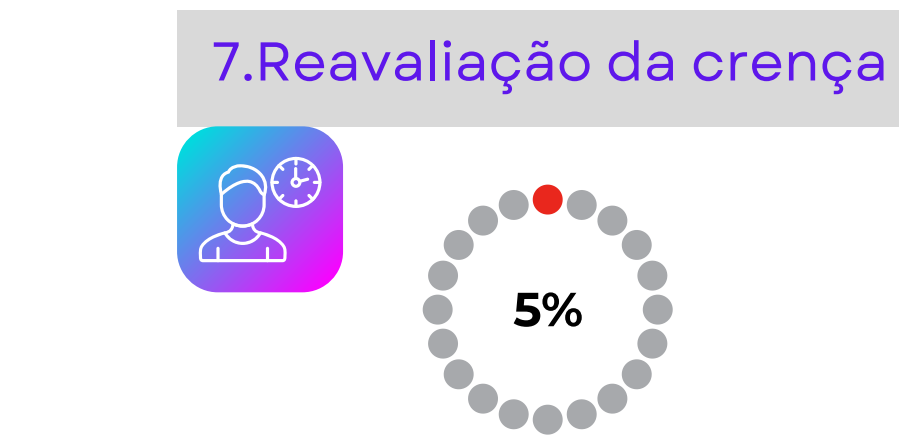
-


-


-

-

6.Pensamento alternativo



8.Reavaliação das emoções

9.Plano de Ação

✓

✓