



Arlete Klauck

Psicóloga | CRP 03/12541

Acolher • Compreender • Transformar ❤️

RPD SEMANAL

Registro de Pensamentos Automáticos Negativos



NOME:

SEMANA: ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

DIA	SITUAÇÃO	EMOÇÃO	INTENSIDADE (0-100)	PENSAMENTO AUTOMÁTICO	EVIDÊNCIAS A FAVOR	EVIDÊNCIAS CONTRA	RESPOSTA ALTERNATIVA	NOVA INTENSIDADE (0-100)
SEG								
TER								
QUA								
QUI								
SEX								
SÁB								
DOM								

IDENTIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES

- ☐ Ansiedade
- ☐ Culpa
- ☐ Frustração
- ☐ Tristeza
- ☐ Vergonha
- ☐ Solidão
- ☐ Raiva
- ☐ Medo
- ☐ Outra: _____

Nem todo pensamento é um fato.
Observar o que penso é o primeiro passo
para escolher no que acreditar.

