Registro de pensamentos (RPD)

Quando notar uma emoção forte, anote o momento e preencha as cinco colunas da esquerda para a direita. Avalie de 0 (nada) a 100 (o máximo possível).

1 Situação	2 Emoção	3 Pensamento automático	4 Resposta racional	5 Resultado
O que aconteceu? Onde, quando e com quem?	O que você sentiu? Dê nome à emoção e avalie a intensidade.	O que passou pela sua cabeça logo antes? Quanto você acreditou nisso?	O que confirma e o que contradiz esse pensamento? O que você diria a uma pessoa querida? Escreva uma visão mais equilibrada e quanto acredita nela.	Quanto você acredita no pensamento agora? Qual a intensidade da emoção agora?
Quando _____	Intensidade _____ /100	Crença _____ /100	Crença _____ /100	Crença agora _____ /100 Emoção agora _____ /100
Quando _____	Intensidade _____ /100	Crença _____ /100	Crença _____ /100	Crença agora _____ /100 Emoção agora _____ /100
Quando _____	Intensidade _____ /100	Crença _____ /100	Crença _____ /100	Crença agora _____ /100 Emoção agora _____ /100

Balm **As mesmas cinco etapas, guiadas no seu celular**

Grátis para iPhone e Android. Sem conta; os registros ficam no seu celular.

Ferramenta de autoajuda, não substitui a terapia. Em uma crise, procure os serviços de emergência locais.

Escaneie para baixar o app

balmjournal.app/therapists/app/