

## Situação

O que, Quando, Onde, Quem, Como

Você pode descrever o que estava acontecendo com você naquele momento?

Isso é um exemplo típico do que acontece?  
Você pode pensar em outros momentos nos quais aquilo também aconteceu?

Podemos olhar para isso juntos, para me ajudar a tirar algum sentido disso?

Você acha que isso é parecido com as (Crenças Nucleares / Premissas) que olhamos anteriormente?

Você consegue perceber como essa forma de ver as coisas pode estar relacionada com o que está acontecendo?

O que outra pessoa pensaria?

Existe outra maneira de olhar para isso?

Existem momentos que as reações são diferentes – uma situação similar que você pensou ou sentiu de forma diferente?

## Pensamentos

O que estava passando por sua cabeça naquele momento / pouco antes?

Imagens?

HOT thoughts\* – avaliação da crença

Distorções de pensamentos?

3 níveis de cognições – referem-se a formulação

\*Pensamentos que aparecem quase que imediatamente carregados de emoções negativas. Os pensamentos parecem inseparáveis dos sentimentos.

## Humor/Sentimentos

Checar intensidade

Você sentiu qualquer outra coisa naquele momento?

Como você se sente ao falar sobre isso agora?

## Biologia

O que estava acontecendo no seu corpo naquele momento (que sensações corpóreas você estava sentindo)?

## Comportamento

Fuga, Evitação, Enfrentamento

(supressão de pensamento, imagens, distração)

Se eu fosse uma mosca, o que eu teria visto?

Eu fiz isso corretamente?  
Existe algo aqui que não faça sentido?

Faça as ligações – Comportamentos reforçam emoções e pensamentos.