

## Resumo e trabalho de casa do módulo de treino: Atribuição



### Introdução

Atribuição = Explicação do próprio em relação à causa dos eventos (exemplo: Atribuição da culpa)

Basicamente, são possíveis (atribuídas) três causas para explicar a ocorrência de eventos :

1. O Próprio.
2. Os Outros.
3. As Circunstâncias/ Situação.

Exemplo: Reprovou no exame de condução.

Causas possíveis...

O Próprio	Eu estava muito nervoso (a) e não tinha experiência suficiente de condução.
Os Outros	O examinador foi muito exigente.
As Circunstâncias	A estrada tinha um piso irregular, difícil e havia muito trânsito.

### Porque fazemos isto?

Estudos anteriores mostram que muitas pessoas (mas não todas), com perturbação borderline da personalidade tendem a...

- Reduzir as situações a uma única causa;
- Atribuir a si toda a responsabilidade pela ocorrência dos eventos;
- Atribuir menos importância às circunstâncias.

Desvantagem: Este padrão atribucional torna muitas vezes a avaliação da situação unilateral e irrealista.



### Objectivos de aprendizagem

- Devemos tentar olhar para as situações diárias de forma realista
- Muitas vezes ignoramos o facto de que o mesmo evento pode ter muitas e diferentes causas (ignoramos especialmente quando emoções fortes, tais como raiva ou tristeza, estão envolvidas) para além de estarem frequentemente implicados múltiplos factores em simultâneo.
- Devemos questionar-nos sobre as várias causas que poderiam estar envolvidas na origem de uma determinada situação (especialmente O próprio / Outros / Circunstâncias)!

## Exercício

**Pense num evento negativo que tenha ocorrido na semana anterior e que inclua por exemplo: stress, tristeza, decepção, desilusão...**

O que aconteceu? (exemplo: “Uma amiga deixou-o “pendurado”. ”)

---

---

Qual a sua explicação para que isso tivesse acontecido (exemplo: “Ela pensa que sou chato.” )

---

---

Qual o impacto da sua explicação? (exemplo: “Fico triste e sinto que ninguém gosta de mim.”)

---

---

Como avaliar a situação de forma diferente?

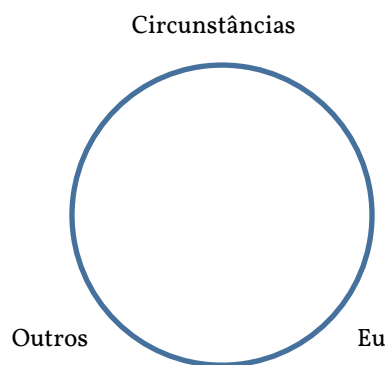
Escreva uma explicação que inclua várias causas (o próprio, os outros e as circunstâncias). Comece pelas Circunstâncias, por exemplo: “Deve ter surgido alguma coisa importante, para além disso, eu também já me atrasei no passado. ”.

---

---

Que importância dá às diferentes causas?

Divida a “pizza” de acordo com o grau de importância que atribui a cada uma delas.



## Resumo e trabalho de casa do módulo de treino: Ruminação & Catastrofização



### Introdução

**Ruminação** = Forma de pensar, onde os pensamentos focam constantemente o mesmo problema sem chegar a uma solução (= pensamentos tipo “pescadinha de rabo na boca”!!).

A procura desesperada da solução ideal impede a resolução efectiva do problema. Isto deve-se ao facto de não pensar sobre o que realmente pode fazer para resolver o problema.

**Catastrofização** = tendência para pensar continuamente sobre quão terrível e perigosa é uma determinada situação, assim como focar a atenção e o pensamento em eventos futuros negativos. A probabilidade destes eventos acontecerem é sobrestimada.



### Objectivos de aprendizagem

- Ruminar não ajuda a resolver os problemas. As respostas não surgem.
- Preste atenção aos seus pensamentos e pergunte-se se tem o hábito de catastrofizar. Tente encontrar evidências realísticas, a favor e contra as suas conclusões iniciais.
- Tentar interromper o ciclo vicioso da ruminação com os exercícios descritos a seguir!



### Exercício para ruminação

#### Exercício 1: Pense num sinal de STOP

Um método para interromper a ruminação é dizer a si mesmo, em pensamento ou em voz alta, «stop» assim que a ruminação surge. Reforce e pense em imagens (ex: sinal de stop) ou feche os punhos.

Este exercício não funciona com todos. Pratique apenas se funcionar consigo, ou seja, se atingir resultados positivos!

#### Exercício 2:

Contagem decrescente, subtraindo 7. Comece com o número 1084!

#### Exercício 3: Exercício de movimento

A prática de desporto ou exercício físico pode ser eficaz.

Contração e relaxamento sequencial dos músculos, por exemplo.

### **Ou exercícios corporais:**

1. Levante-se;
2. Gire o braço esquerdo para a direita;
3. Gire o braço direito para a esquerda;
4. Levante uma perna;
5. Gire a perna;

Continua a ruminar enquanto faz isso?

### **Exercício 4: Marque uma consulta!**

Em vez de ceder à ruminação, escreva os seus pensamentos e marque uma consulta consigo mesmo no sentido de ruminar durante 15 minutos numa hora posterior (por exemplo às 20h).

Este exercício mostra que os pensamentos não são “o Todo Poderoso”. Muitas vezes a consulta é esquecida porque a urgência para ruminar tem origem num factor situacional (exemplo: preocupação ou stress). Se esse factor (situacional) deixar de existir, a necessidade /urgência em ruminar não será tão forte, e como tal, mais fácil de gerir.



### **Exercícios**

<b>Catastrofização</b> [por favor preencha com os seus exemplos]		
<b>Exemplo</b>	<b>Catastrofização</b>	<b>Outas alternativas</b>
<i>O meu patrão não me Cumprimentou hoje.</i>	<i>Ele vai dizer-me que não está satisfeito com o meu trabalho. Eventualmente despede-me. Nunca mais vou encontrar trabalho</i>	<i>Será que me viu? Se calhar, está a ter um mau dia. Considerando o meu desempenho, Sei que não há razão para me Despedirem.</i>

## Resumo e trabalho de casa do módulo de treino: Empatizar I



### Introdução

Às vezes sobrestimamos a "linguagem corporal" e apressadamente tentamos adivinhar o que alguém está a pensar ou o que pretende.

Gestos e expressões faciais podem, naturalmente, ser pistas importantes para avaliar uma situação ou pessoa. Deve-se, no entanto, tentar reunir o máximo possível de outras informações (caso contrário, facilmente se verificam conflitos interpessoais).

### Como posso empatizar com outra pessoa?

Exemplo: Uma pessoa cruza os braços. Porquê?

- **Conhecimento sobre a pessoa:** Será que a pessoa tende a ser tímido ou arrogante?
- **Ambiente/situação:** Quando alguém cruza os braços no inverno, pode ter frio.
- **Auto-observação:** Em que ocasiões eu cruzo os braços?  
(Cuidado ! Não inferir imediatamente de si mesmo em relação aos outros!)
- **Expressão Facial:** A pessoa parece irritada / amigável, etc.?

### Impacto do humor na percepção

O seu próprio humor tem influência sobre a forma como interpreta as expressões faciais! Se estiver de "mau humor", pode assumir que as outras pessoas têm pensamentos negativos sobre si.

Exemplos:

- O sorriso de compreensão do médico é entendido como gozo.
- O olhar concentrado e pensativo do terapeuta é tomado como hostil.

### Porque fazemos isso?

Estudos anteriores demonstraram que muitas pessoas (mas não todas), com perturbação borderline da personalidade, geralmente não têm dificuldades em detectar emoções. Contudo...

- ... muitas vezes interpretam a expressão facial neutra como uma emoção negativa, tal como raiva ou desgosto...
- ...sentem-se muito confiantes acerca das interpretações que fazem sobre as expressões faciais dos outros

*Consequências:* muitas vezes sentem a rejeição e agem de acordo com esse sentimento (exemplo, desistência ou comportamento agressivo). Isto, por seu lado pode causar problemas, incluindo a rejeição pelos outros.

### Exemplo:

**Evento:** Na fila do talho, a Maria tem a sensação que os outros clientes estão a olhar para ela de forma estranha concluindo que os outros pensam que ela está gorda.

**Deste modo:** Este padrão faz com que a Maria antecipe constantemente a rejeição por parte dos outros, sentindo-se muito insegura em público.  
Acresce que a sua própria reação (estranha) atrai a atenção dos outros.



### Objectivos de aprendizagem

- A expressão facial e os gestos são pistas sociais importantes para aferir o que as pessoas sentem. Mas, podem facilmente levar a mal-entendidos!
- O nosso humor afecta a percepção, especialmente quando sob stress tendemos a interpretar o ambiente pelas lentes das nossas emoções (ex. hostilidade quando sente medo; sensação de ser amado, quando eufórico).

### Exercício I



Situações/postura corporal que posso ter interpretado incorrectamente:
Exemplo: <i>Um utente, meu colega na clínica, olhou para mim de forma estranha. Afinal de Contas, tinha uma terrível dor de dentes e não tinha nada a ver comigo.</i>

## Exercício 2

### Efeito de factores externos no bem-estar e no pensamento.

Por favor, pense sobre os efeitos a curto prazo e a longo prazo de diferentes factores (por exemplo, álcool, café) sobre o seu pensamento. Qual o impacto que estes factores têm na sua percepção em relação a outras pessoas?

<b>Factores</b>	<b>Fico agressivo, triste, nervoso, ansioso, alegre?</b> <b>Outras possibilidades / reacções...?</b> <i>Ex.: "O café ajuda-me a ficar mais concentrado no que os outros dizem. Por outro lado, se beber o café de manhã e em jejum, fico nervoso e irritado, às vezes até desagradável. "</i>
<b>Café (exemplo)</b>	
<b>Stress</b>	
<b>Álcool</b>	
<b>Drogas</b>	
<b>Metereologia / Iluminação</b>	
<b>Privação do sono</b>	

## Resumo e trabalho de casa do módulo de treino: Descobrimdo o positivo



### Introdução

Muitas pessoas (mas não todas), com transtorno borderline de personalidade tendem a centrar-se em informações negativas. Isso pode ter efeitos negativos sobre o humor e bem-estar.

### Aceitar feedback positivo :

- Aceite pela positiva o elogio
  - mesmo que pense não merecer o elogio naquele momento, alguém parece pensar que sim!
- Nunca recuse um elogio
  - ou reaja com comentários depreciativos sobre si mesmo ou dê um elogio de volta para desviar a atenção de si . Em vez disso, aceite o elogio!
- Seja coerente
  - isto é, as suas palavras estão em sintonia com o seu tom, expressão facial e gestos?



### Lidar com o feedback negativo:

- Ter uma visão mais equilibrada da crítica e lidar com ela de forma positiva:  
O que mais há para aprender? Talvez alguns dos aspectos do feedback negativo sejam verdadeiros e já tivesse conhecimento disso. Talvez possa trabalhar na sua resolução.
- Não generalize ("Eles apontam para um comportamento particular - não para a pessoa no seu todo!")

### Descobrir o positivo

- Em situações onde se sente desconfortável ou cisma sobre pensamentos negativos, tente encontrar mais pensamentos positivos. Lembre-se de eventos no passado que tenham corrido melhor

Exemplo: "Não deu certo desta vez, mas, e daí?"

Eu resolvi problemas muito difíceis antes, tais como ..."

- Descubra algo positivo sobre a situação!

Exemplo: "Vou pedir ajuda a um amigo e aprender algo novo.

Assim, serei capaz de resolver o problema caso volte a surgir."



## Objectivos de aprendizagem

→ Mesmo que seja difícil tente aceitar elogios e também elogiar-se de vez em quando!

→ Pratique, procurando aspectos positivos nas coisas da vida diária.

*O que pode aprender numa situação difícil para usar no futuro?*

→ Seja realista! Isto não é sobre “branquear” a situação!

Mas, nem tudo é sempre mau, mesmo que possa parecer assim no início!



## Exercício I

### Esteja ciente dos seus pontos fortes

#### 1. Pense sobre as suas capacidades :

Quais são as áreas em que sou bom? Em que temáticas fui elogiado? (exemplo: *“sou tecnicamente qualificado em computadores”...*)

-----  
-----  
-----

#### 2. Imagine uma situação específica:

Quando e onde? O que fiz concretamente ou quem o reconheceu? (exemplo: *“Na semana passada, ajudei uma amiga a decorar o seu apartamento. Fui uma grande ajuda para ela.”...*)

-----  
-----  
-----

#### 3. Escreva!

Anote regularmente quando alguma coisa corre bem ou quando recebe um elogio (por exemplo, numa agenda). Leia regularmente e continue a acrescentar à lista. Sempre que se sentir inútil ou como um perdedor, volte para essas memórias.

## **Exercício 2**

Tente ver aspectos positivos ou dê um significado aos eventos difíceis!

Se tem dificuldades em fazê-lo pode pedir ajuda a outras pessoas (amigos, família, terapeuta).

### **Situação:**

---

---

---

### **Aspecto positivo:**

---

---

---

## Resumo e trabalho de casa do módulo de treino: Empatizar II

### Fontes de informação para a avaliar outra pessoa:

#### 1. **Linguagem:** é o nosso meio de comunicação mais importante.

O tom (por exemplo, sarcástico), e a escolha das palavras (arrogante, factual, etc.) podem revelar muito sobre a pessoa.

**Mas**, há diferença entre o que as pessoas dizem e o que realmente pensam. Muitas vezes as pessoas falam rapidamente e sem pensar, e o que dizem é diferente do que realmente querem dizer. Algumas pessoas manifestam pouca emoção ao falar, no entanto as suas palavras ainda conseguem conter alguma emoção (por exemplo, pessoas que sofrem de doença de Parkinson).

#### 2. **Gestos/ linguagem corporal:**

- Os gestos e a postura podem enfatizar palavras (por exemplo, cerrar um punho quando se ameaça; acenar quando se diz “olá”; inclinar a cabeça quando se reza).
- Os sinais indirectos são muitas vezes significativos: A gesticulação pode sugerir nervosismo (mas tenha em mente as diferenças culturais); postura desleixada pode ser um sinal de baixa auto-confiança.

**Mas**, a linguagem corporal pode ser enganosa!

Exemplos:

- Poder disfarçar e aparentar ter uma “boa imagem”: colocar uma “máscara”.
- A deformidade postural pode fazer uma pessoa confiante parecer insegura.

#### 3. **Documentos escritos:** Levamos mais a sério o que está escrito do que aquilo que é dito!

**Mas:**

- Às vezes “ler nas entrelinhas” pode levar a conclusões incorrectas!
- Um estudo mostra que o emissor e o destinatário de um e-mail, têm ambos a certeza que compreenderam correctamente o tom do que foi escrito.

Na verdade, apenas há uma congruência em cerca de 56% - e dificilmente acima desta percentagem!

#### 4. **Conhecimento anterior/ Identidade cultural:** O conhecimento de uma cultura ou grupo étnico faz com que seja mais fácil entender os seus membros.

Cada cultura tem a sua ética, bem como valores próprios.

**Mas**, as pessoas muitas vezes diferem dos estereótipos!

## Objectivos de aprendizagem:



- Use todas as fontes de informação possíveis para avaliar outras pessoas.
- Tente ter em mente outros pontos de vista.
- Pense no que sentiria se estivesse no lugar da outra pessoa!

## Exercício



### Colocando em perspectiva

Por favor escreva o seu exemplo:

**Descreva uma situação (negativa) . Por exemplo, um conflito:**

-----  
-----

<b>O que pensa / sente nessa situação particular?</b>	
<b>O que poderia ter pensado / sentido a outra pessoa?</b>	
<b>O que poderia ajudá-lo a ver a perspectiva da outra pessoa?</b>	

## Resumo e trabalho de casa do módulo de treino: Auto-estima



### Introdução

**Auto-estima** = como as pessoas avaliam o seu valor, ou seja, uma avaliação totalmente subjetiva de si mesmo. Isto não tem necessariamente nada a ver com a forma como as outras pessoas o vêem.

### Porque fazemos isto?

Muitas pessoas (embora não todas) com transtorno de personalidade borderline têm baixa auto-estima.

### Exemplo

Evento: Os amigos da Tina não falam com ela tanto como antes.

A convicção de Tina: "Os meus amigos não gostam mais de mim. Eu não sou uma pessoa digna."

**Mas:** Os amigos de Tina gostam muito dela, podem estar muito ocupados no momento. Nesta altura todos eles trabalham ou têm famílias, logo, têm muito menos tempo do que era costume. A crença da Tina prejudica a sua auto-estima.

### Quais são as características das pessoas com alta auto-estima?

- Confiança nas suas competências / capacidades;
- Aceitação de erros ou falhas;
- Vontade de aprender (mesmo com os erros);
- Atitude positiva e tolerante para consigo mesmo.

### Fontes de auto-estima:

- Ninguém tem uma quantidade fixa de auto-estima; ela pode variar nas diferentes áreas da sua vida.

É crucial perceber-mos se só olhamos para as nossas falhas (prateleiras vazias de um armário), ou se para as forças e habilidades também (prateleiras cheias).

### A crítica interna:

= constante auto-criticismo

◇ As vezes o teu pior inimigo és tu!

- A auto-crítica é muitas vezes associada com o "pensamento tudo-ou-nada":

A crítica interna é muito rigorosa, onde não existem tons de cinza!

- Frases típicas da "crítica interna": "Estás absolutamente terrível hoje, mais uma vez!", "A tua filha voltou a chegar atrasada à escola, és uma má mãe", etc.

Como posso lidar com isso?

- Conscientemente observe o que a sua "crítica interna" diz.
  - Questione as suas declarações. Será que isso corresponde realmente aos factos (Será que o meu futuro estará arruinado para sempre por causa de um exame?). Pergunte aos seus amigos se eles concordam.
  - Quando os pensamentos negativos surgirem, diga de uma forma consciente para parar: "Cala-te" (ou "desaparece!", "Eu não me importo com o que dizes"!).
- Isto poderá ajudar os pensamentos "bons", mais positivos, a vir à tona.

**Cuidado!** Não tente suprimir pensamentos negativos recorrentes (por exemplo, auto-recrimações como "incompetente!" "vencido!"), pois isso só irá incentivá-los.

◇ Questione se os pensamentos são realmente justificados ou distraia-se fazendo algo agradável.



### **Objectivos de aprendizagem:**

- A auto-estima é construída a partir de uma série de diferentes áreas da vida. Portanto, não basta olhar para as "prateleiras vazias"!!
- Ouça o que a sua crítica interna diz e questione o que ouve!
- Pensar em suprimir os pensamentos negativos pode não ajudar, podendo até torna-los mais fortes.



### **Exercícios**

#### **Colocar em perspectiva**

Também pode ser útil olhar para si mesmo do ponto de vista de outra pessoa; quais os aspectos positivos que a outra pessoa encontraria em si?

(também esta relacionado com exercício sobre perspectiva no módulo de treino empatia II)

Quais os pontos fortes e as características positivas que os outros vêem em si.


## Resumo e trabalho de casa do módulo de treino: “Saltar” para conclusões



### Introdução

Muitas vezes julgamos ou tomamos decisões sem considerar (ou ser capaz de considerar) todas as informações pertinentes

- **Razões/Vantagens:** poupa tempo, pode aparentar determinação e competência aos olhos dos outros (“umá má decisão é melhor que nenhuma decisão.”).
- **Desvantagens:** risco de decidir incorrectamente com a possibilidade de haver consequências negativas...

Devemos apontar para um meio termo entre as decisões muito precipitadas e as excessivamente cuidadosas. É importante avaliar sempre as consequências.

### Porque fazemos isto?

Muitas pessoas (embora não todas) com transtorno borderline de personalidade tendem a tirar conclusões precipitadas e agir impulsivamente.

- Isso pode levar a decisões erradas ou a ações precipitadas das quais se pode arrepender.
- Por isso, é importante considerar o máximo de informação possível, assim como consultar os outros. Especialmente quando um evento pode resultar em consequências negativas a longo prazo.

### Exemplo:

Evento: A Maria recebe um telefonema do professor do seu filho, solicitando uma reunião.

Convicção imediata da Maria: O meu filho tem problemas na escola, ele provavelmente fez algum disparate. Eu falhei como mãe.

Contudo, não é óbvio, de todo, o motivo pelo qual o professor quer falar com a Maria. Talvez seja sobre ajudar com o churrasco de verão da escola.

### Objectivos de aprendizagem



- Quando as conclusões que se tiram são importantes e/ou podem ter consequências sérias, não devemos agir precipitadamente. Devemos procurar informações adicionais (“jogar pelo seguro”).
- Pode-se consultar a opinião de outros, especialmente quando as decisões são cruciais ou têm implicações dramáticas.
- No entanto, para eventos de menor importância, as decisões podem muito bem ser rápidas (por exemplo, sabor do iogurte, o tipo de bolo, números da lotaria).
- Errar é humano: tenha em mente que é possível que esteja errado.



## Exercício

**Decisões / acções / avaliações precipitadas que eu fiz (e talvez me tenha arrependido).  
Que avaliações ou acções alternativas existem**

Exemplo: O seu parceiro (a) não ligou, ainda.  
avaliação rápida. Ele / ela já não me ama e vai deixar-me.?

Accção: contacta-o (a) com raiva, acusando-o (a)

Outras explicações: Ele / ela está ocupado; ele / ela gostaria de ligar, mas deixou o telefone em casa de um amigo.



## Resumo e trabalho de casa do módulo de treino: Humor



### Introdução

O humor depressivo pode manifestar-se através de vários sinais e sintomas, tais como tristeza, medo de rejeição, ansiedade, distúrbios do sono, evitamento, entre outros.

**Mas**, padrões de pensamento depressivos podem ser alterados através de treino regular! Por exemplo, a terapia cognitivo-comportamental que inclui a reestruturação cognitiva, pode ser útil.

No entanto, isto requer que estes exercícios sejam feitos regularmente e durante um longo período de tempo.

### Porque fazemos isto?

Muitas pessoas (embora não todas) com problemas de saúde mental mostram padrões de pensamento negativos que podem promover o desenvolvimento de “mau humor” ou depressão. A depressão é uma carga adicional muito frequente em pessoas com transtorno borderline da personalidade!

### Padrões de pensamento depressivos :

#### 1. Generalização exagerada:

**Evento:** Usou uma palavra estrangeira indevidamente; Não entende um artigo de jornal.

**Generalização exagerada:** “Sou mesmo burro”.

**Avaliação mais adaptativa:** “Os outros (também) nem sempre entendem tudo.” ;

“É possível que este assunto não me interesse?”

**Porque** ninguém é perfeito. Enganar-se numa palavra de vez em quando, não significa que não consiga expressar-se em tudo. Cada indivíduo é complexo e todos nós temos os nossos pontos fortes e fracos.

#### 2. Percepção selectiva

**Evento:** Um amigo não veio à sua festa de aniversário.

**Percepção selectiva :** “Não sou popular”.

**Avaliação alternativa:** “Eu sinto a falta dele, mas os outros amigos vieram”.

**Atenção!** Pode haver muitas explicações para a situação. Tenha em mente coisas positivas e não procure a “mosca na sopa”.

#### 3. Ler os pensamentos negativos

Não acredite que a sua auto-imagem (negativa) é automaticamente partilhada por outros.

Só porque se considera inútil, feio, etc., não significa que os outros concordem consigo!

**Além disso:** A “leitura da mente” não tem utilidade uma vez que nunca podemos ter a certeza absoluta sobre o que os outros pensam acerca de nós!

#### **4. Comparação com os outros**

Estamos continuamente a comparar-nos com os outros. No entanto, a *forma* como o fazemos e *com quem* nos comparamos *pode* fazer toda a diferença!

A tua auto-estima vai sofrer sempre que o ideal de comparação for muito difícil de alcançar ou sempre que a comparação for injusta.

Para uma avaliação das “biografias perfeitas”, integrar todas as áreas da vida. Pergunte aos supostos ídolos (ver exercício 2)!

#### **5. Perfeição:**

- Às vezes, temos expectativas extremamente elevadas de nós mesmos, no entanto aceitamos muito melhor os outros!
- Tente reduzir as exigências (em demasia) sobre si mesmo e ter expectativas mais justas. Para fazer isso pode ser útil observar-se a si mesmo do ponto de vista de outra pessoa: Seria tão duro com outras pessoas como é consigo mesmo?



#### **Objectivos de aprendizagem:**

- Todas as pessoas cometem erros de vez em quando! Não generalize tudo a partir de uma imperfeição!
- Há uma diferença entre a minha auto-percepção e a forma como os outros me vêem: apenas porque me considero inúti, feio, etc. não significa que os outros concordem comigo!
- Não passe a vida a comparar-se com as outras pessoas (mesmo os “sortudos” têm fraquezas)! Ninguém é perfeito!

#### **Dicas para sair do humor deprimido (só ajuda se for aplicado de forma consistente):**

- Todas as noites, escreva ou pense em algumas coisas positivas (até 5) sobre o seu dia. Em seguida, recorde cada uma dessas coisas.
- Aceite os elogios e anote-os para que possa usá-los posteriormente como recurso quando os tempos forem mais difíceis!
- Pense em situações em que se tenha sentido mesmo bem e tente lembrar-se com todos os sentidos (ver, sentir, cheirar ...)! Se possível, com ajuda de uma fotografia.
- Faça coisas que realmente gosta, de preferência em conjunto com os outros (por exemplo, ir ao cinema, beber um café...)
- Exercite-se (pelo menos 20 minutos), mas não se esforce demais. Por exemplo, fazer uma caminhada vigorosa ou fazer jogging.

- Ouça as suas músicas (felizes) favoritas.



## Exercício

A seguir faça alguns exercícios como suporte da última sessão.

Estes destinam-se a servir de inspiração e devem ser feitos de forma consistente!

<b>Generalização exagerada</b> [ por favor, descreva os seus exemplos]		
<b>Evento</b>	<b>Avaliação Depressiva</b>	<b>Avaliação mais útil</b>
Esqueci-me da marcação no dentista.	Não sou de confiança.	A semana tem sido muito atarefada e eu estive stressado. Também acontece com os outros. Vou marcar nova consulta.



## Exercício: Questionando os ídolos!

Pense numa pessoa que admira. Reflecta sobre a forma como ela se apresenta!

Ex: Qual o grau de esforço dessa pessoa para ter aquela imagem ?

O que imagina que essa pessoa pode invejar em si?

-----

-----

-----

-----