

Diário de Pensamento para Autoavaliações Negativas

Qual é a situação de risco?	Quanto acredito nessas avaliações de mim mesmo (0-100%)?
O que estou dizendo para mim mesmo? Como estou me avaliando? Me colocando pra baixo? Me criticando?	Que emoção (s) estou sentindo? (determine a intensidade 0-100%)
Com quais comportamentos inúteis eu me envolvi?	

Desafiando as Minhas Autoavaliações Negativas

Qual é a evidência para minhas avaliações?	Qual é a evidência contra minhas avaliações?
Elas são opiniões que tenho de mim mesmo ou fatos?	
Quão útil é para mim me avaliar dessa maneira?	
De que outra forma eu poderia ver a situação? Quais outras perspectivas existem?	
Que conselho daria a um amigo nesta mesma situação?	
Qual seria o comportamento mais útil que eu poderia realizar?	

Autoavaliações Mais Equilibradas

Uma avaliação mais equilibrada de mim mesmo é:	
Quanto acredito agora na minha autoavaliação negativa original (0-100%)?	Quão intensas são minhas emoções agora (0-100%)?