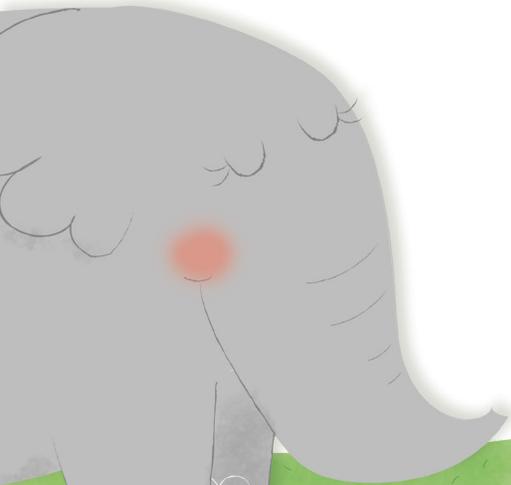




## ATIVIDADES

Que tal pensar situações em que você se sente exigente consigo e sinta medo de errar e tentar ampliar a maneira de encará-la? Vamos lá! Escreva as situações e logo em seguida o que você pensou. Depois, outras alternativas de pensamento, diferentes daquelas iniciais.

Situação	O que pensei?	O que poderia ser pensado?





## ATIVIDADES

Uma outra estratégia é quando tiver um daqueles pensamentos que não ajudam e só fazem você duvidar de você, é questionar com evidências a favor ou contra o pensamento. Se você precisar da ajuda de um adulto, pode chamar.

Pensamento	Evidências a favor	Evidências contra

