

DISTORÇÕES COGNITIVAS

Questionamentos para Identificar
e Ressignificar Distorções
Cognitivas

Por Suzanne Leal





Os pensamentos influenciam diretamente nossas emoções e comportamentos. Muitas vezes, porém, caímos em armadilhas cognitivas que distorcem a realidade e intensificam o sofrimento. Este material traz questionamentos que ajudam a identificar padrões disfuncionais e reformulá-los de maneira mais equilibrada.



1 ESTOU INTERPRETANDO OS FATOS OU SUPONDO ALGO SEM EVIDÊNCIAS?

- 🔍 Reflexão: Muitas vezes, fazemos suposições sem base concreta, acreditando saber o que os outros pensam ou prevendo o futuro de forma negativa. Isso pode gerar ansiedade e estresse desnecessários.
- 💡 Reformulação: Quais provas reais eu tenho para sustentar essa crença? Existe uma outra explicação possível para essa situação?

2 ESTOU GENERALIZANDO UM ACONTECIMENTO ISOLADO?

- 🔍 Reflexão: Se algo negativo acontece uma vez, podemos cair na armadilha da generalização, acreditando que "sempre será assim". Essa visão rígida pode limitar nossas ações e reforçar a frustração.
- 💡 Reformulação: Essa experiência realmente define todas as situações futuras? Já houve momentos em que isso não aconteceu?



3 ESTOU USANDO TERMOS EXTREMOS COMO "SEMPRE", "NUNCA" E "TUDO OU NADA"?



- 🔍 Reflexão: O pensamento dicotômico nos leva a ver o mundo de forma extrema, sem considerar nuances. Isso pode gerar expectativas irreais e sentimentos de fracasso.
- 💡 Reformulação: A realidade é mesmo tão radical? Existe um meio-termo ou uma alternativa mais equilibrada?

4 ESTOU ASSUMINDO CULPA POR ALGO QUE NÃO DEPENDE SÓ DE MIM?

🔍 Reflexão: A personalização nos leva a assumir responsabilidades excessivas por eventos fora do nosso controle, o que pode gerar culpa desnecessária.

💡 Reformulação: Será que eu sou realmente a única causa desse problema? Existem outros fatores envolvidos?





5 ESTOU PREVENDO O PIOR SEM CONSIDERAR OUTRAS POSSIBILIDADES?

- 🔍 Reflexão: A catastrofização faz com que acreditemos que o pior cenário sempre acontecerá, aumentando a ansiedade e o medo.
- 💡 Reformulação: Esse cenário negativo é a única possibilidade? Se isso acontecer, quais estratégias posso usar para lidar com a situação?

6 SE UM AMIGO PENSASSE ASSIM, EU DIRIA QUE ELE ESTÁ CERTO?

- 🔎 Reflexão: Muitas vezes, somos mais compreensivos com os outros do que conosco. Esse exercício ajuda a ganhar perspectiva e reduzir a autocrítica excessiva.
- 💡 Reformulação: Se eu aconselhasse alguém nesta mesma situação, o que eu diria?





💡 CONCLUSÃO:

Reconhecer distorções cognitivas é um passo fundamental para desenvolver pensamentos mais equilibrados e saudáveis. Sempre que identificar um padrão disfuncional, questione-se e busque reformular sua percepção da realidade.

⬇️ Compartilhe este material com quem pode se beneficiar!

Distorções Cognitivas

Identificando padrões de pensamento sabotadores

Susanne Leal

Recursos Terapêuticos

DISTORÇÕES COGNITIVAS FERRAMENTAS TERAPÊUTICAS

Você já sentiu que seus pensamentos estão constantemente influenciando suas emoções e decisões de maneira negativa? Ou talvez perceba que certos padrões de pensamento dificultam seu bem-estar e crescimento pessoal?

Este eBook foi desenvolvido para ajudá-lo a reconhecer e reestruturar distorções cognitivas que sabotam sua percepção da realidade. Com base na psicologia cognitivo comportamental (TCC), este material traz 50 ferramentas práticas para trabalhar a identificação e transformação desses padrões de pensamento, promovendo mudanças reais e sustentáveis.

**CLIQUE AQUI PARA CONHECER ESTE MATERIAL QUE VAI
TRANSFORMAR SUA FORMA DE PENSAR.**





Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannealpsi.com>

Instagram @suzannealpsi

E-mail: suzannealpsi@gmail.com

WhatsApp: (86) 998159394

[Conheça também @luzamarela.recursos](#)



[Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos](#)



[Materiais gratuitos para baixar.](#)



Conheça outros materiais.

Autoconhecimento

Dor Crônica

Reestruturação Cognitiva

Ansiedade

Maternidade

Luto e Suicídio

Planner da Autodescoberta

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Cartas Terapêuticas

Cadernos Terapêuticos

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Mulheres com TEA

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

suzannealpsi.com

