

DIAGRAMA DE CONCEITUAÇÃO COGNITIVA

Dados Relevantes da História de Vida

Criação super-protetiva.
 Mãe extremamente vinculada com a filha. Mãe não aceita erros. Alta expectativa dos pais.
 Organização excessiva da rotina e do funcionamento da vida.
 É tratada pela mãe e pela família da mãe como uma criança perfeita.
 Mei-Mei é uma criança tensa, perfeccionista e ansiosa.
 Bullying por ser nerd - diferente.

Crença Central - Sobre SI, Mundo e o FUTURO (Crença Central de DESAMOR)

Eu sou uma aberração.
 Eu não sou boa o suficiente.
 Eu sou um monstro.
 Eu sou um monstro vermelho e nojento.

Crenças Intermediárias

Tenho que fazer todas as coisas que eles pedirem, para honrar os meus pais.
 Preciso me comportar bem, para que minha mãe tenha orgulho de mim.
 Se eu fizer as minhas vontades, significa então que eu vou desapontar todo mundo - principalmente a minha mãe.
 Se eu decepcionar minha mãe, então ela vai me abandonar - me rejeitar.

Estratégia(s) Compensatória(s) - Que comportamentos o ajudam a lidar com a crença?

Se empenhar em TUDO de maneira obsessiva.
 Não VACILAR em nada.
 Notas de excelência.
 Não dizendo suas vontades.

<p style="text-align: center;">Situação</p> <p>Dentro do quarto em crise - com choro! Tentativa errônea de controlar a ansiedade (PANDA).</p>	<p style="text-align: center;">Situação</p> <p>Amigas chegam na janela e entram no quarto para animá-la.</p>	<p style="text-align: center;">Situação</p> <p>Dançando com as amigas. Modificação de pensamentos (imaginação)</p>
<p style="text-align: center;">Pensamentos Automáticos</p> <p>? eu não consigo controlar. ? isso não vai embora. ? eu nunca vou conseguir controlar. ???</p>	<p style="text-align: center;">Pensamentos Automáticos</p> <p>Eu sou uma aberração. Ele não vai embora nunca. Ninguém vai gostar de mim assim.</p>	<p style="text-align: center;">Pensamentos Automáticos</p> <p>Vai dar tudo certo! Ele foi embora! Eu consegui controlar ele!</p>
<p style="text-align: center;">Significado do P.A</p> <p>Ansiedade é incontrolável. Eu não vou ser normal novamente. Estou vacilando.</p>	<p style="text-align: center;">Significado do P.A</p> <p>Estou decepcionando todo mundo?</p>	<p style="text-align: center;">Significado do P.A</p> <p>Eu posso aceitá-lo e conviver com ele, posso controlá-lo!</p>
<p style="text-align: center;">Emoções</p> <p>Ansiedade Choro Desespero Desesperança Aumento sig. da ansiedade.</p>	<p style="text-align: center;">Emoções</p> <p>Ansiedade Choro Desespero Desesperança Aumento sig. da ansiedade.</p>	<p style="text-align: center;">Emoções</p> <p>Redução da ansiedade. Conforto. Esperança. Emoção regulada.</p>
<p style="text-align: center;">Comportamentos</p> <p>Tentativa de controlar a ansiedade (panda) de maneira errada e desorganizada. Comportamentos de desespero. Tentativa de ficar livre daquilo.</p>	<p style="text-align: center;">Comportamentos</p> <p>Aceita dançar com as amigas e conversar com elas sobre isso.</p>	<p style="text-align: center;">Comportamentos</p>