Registro de sessão de TFC

Cliente | Data | Sessão nº

1. Breve contexto

Com o que o cliente chegou, acontecimentos importantes.

2. Temas principais e afetos

Temas, sentimentos e reações do corpo que apareceram na sessão.

3. Três sistemas de regulação emocional

Qual sistema comandou: ameaça, impulso ou apaziguamento, e como apareceu.

4. Vergonha e autocrítica

A frase do crítico palavra por palavra, se ataca ou orienta.

5. Fluxos de compaixão e medos da compaixão

Para si, vinda dos outros, para os outros, e o que bloqueia cada fluxo.

6. Self compassivo e práticas

A prática da sessão, a qualidade que ela desenvolveu e o efeito.

7. Combinados e tarefas de casa

Tarefas e observações até a próxima sessão.

8. Riscos

Só os sinais que apareceram. Em branco se não houve.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Algo notável na forma de falar. Em geral fica em branco.

10. Plano para a próxima sessão

Ao que voltar.

Registro de sessão de TFC: exemplo preenchido

Cliente Ana, 34 (fictícia) | Data 15/10 | Sessão nº 1

1. Breve contexto

Chegou depois de um conflito com o chefe, dorme mal há uma semana.

2. Temas principais e afetos

Ansiedade → "o peito aperta antes das reuniões de planejamento".

3. Três sistemas de regulação emocional

Ameaça → o peito aperta antes da reunião, o impulso a mantém checando até tarde.

4. Vergonha e autocrítica

Autoataque → "você vai errar de novo, não serve pra nada".

5. Fluxos de compaixão e medos da compaixão

Para si: medo → "se eu for gentil comigo, vou ficar desleixada".

6. Self compassivo e práticas

Respiração de ritmo calmante → respiração mais lenta, "o peito soltou um pouco".

7. Combinados e tarefas de casa

Respiração calmante por um minuto antes de cada reunião de planejamento.

8. Riscos

Nenhum relatado.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Nada a observar.

10. Plano para a próxima sessão

Imagética do self compassivo, uma carta a si mesma sobre o erro do relatório.