

# থারাপ চিন্তাভাবনা চিহ্নিতকারী

অ-সহায়ক চিন্তাভাবনার স্টাইলগুলি

আপনি কি আপনার সবচেয়ে  
থারাপ সমালোচক?

আপনি কি সবসময় কোন কিছু  
সম্পর্কে নিজেকে দোষারোপ  
করেন বলে মনে হয়?

টিক দিন

আপনি থারাপ জিনিসগুলিতে  
মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করেন?

যেন আপনি একটি অন্ধকার  
চশমার মধ্য দিয়ে পৃথিবীর  
দিকে দেখছেন?

টিক দিন

আপনার কি ভবিষ্যত সম্পর্কে একটি  
হতাশাজনক দৃষ্টিভঙ্গী রয়েছে?

সবকিছু থারাপ হবে বলে  
প্রত্যাশা করেন?

টিক দিন

সবচেয়ে থারাপ উপসংহারগুলিতে  
সরাসরি পৌঁছে যান?

এটিকে বলে "বিপর্যয়করণ"

টিক দিন

আপনি কি মনে করে নেন অন্যরা  
আপনাকে থারাপভাবে দেখছে?

আপনি যখন যাচাই করেন  
না যে, এটি সত্যি কি না,  
এটিকে বলে "মাইন্ড রীডিং"  
বা মন পাঠ।

টিক দিন

আপনি কি সবকিছুর জন্য  
নিজেকে দায়ী করেন?

সে সমস্ত জিনিসগুলিতেও,  
যা আপনার ত্রুটির জন্য হয়নি

টিক দিন

আপনি কি সবসময় "উচিত"  
"করা যেত" "করতে পারতাম"  
এর মত জিনিসগুলি বলেন?

নিজের জন্য অসম্ভব  
মাপকাঠিগুলি নির্ধারণ করেন?

টিক দিন