

# DETECTORUL GÂNDURILOR NEGATIVE

## STILURI DE GÂNDIRE NEFOLOSITOARE

EȘTI CEL MAI RĂU  
CRITIC AL TĂU?

Întotdeauna te  
învinovățești  
pentru ceva?

BIFEAZĂ

TE CONCENTREZI PE  
LUCRURILE NEGATIVE?

Ca și cum ai privi lumea  
prin ochelari fumurii?

BIFEAZĂ

AI O IMAGINE SUMBRĂ  
A VIITORULUI?

Te aștepti ca totul să  
meargă prost?

BIFEAZĂ

ȘARI LA CELE MAI  
GRAVE CONCLUZII?

Se numește  
"catastrofizare"

BIFEAZĂ

PRESUPI CĂ CEIALȚI  
TE VĂD PROST?

Dacă nu verifici că este  
adevărat, atunci se  
numește „citolul  
gândurilor”

BIFEAZĂ

ÎȚI ASUMI  
RESPONSABILITATEA  
PENTRU TOT?

Inclusiv lucruri care  
nu sunt din vina ta

BIFEAZĂ

ȘPUI MEREU LUCRURI DE  
GENUL "AR TREBUI" "AR  
TREBUI SĂ" "TREBUIE SĂ"?

Îți stabilești standarde  
imposibile de atins?

BIFEAZĂ

