

बुरे विचारों का पता लगानेवाला

सोचने की अनुपयोगी शैलियाँ

क्या आप स्वयं अपने सबसे कटु आलोचक हैं?

क्या आप हमेशा किसी न किसी बारे में अपने आप को कोसते रहते हैं?

टिक करें

क्या आप बुरी चीजों पर ही ध्यान केंद्रित करते हैं?

क्या ऐसा था कि आप दुनिया को काले चश्मे में से देख रहे हों?

टिक करें

क्या आपको भविष्य निराशाजनक दिखाई देता है?

यह उम्मीद करते हैं कि हर चीज का अंत बुरा ही होगा?

टिक करें

क्या आप बुरे निष्कर्ष ही निकालते रहते हैं?

इसे 'विनाशकारी स्थिति (कैटस्ट्राफाइजिंग)' कहते हैं

टिक करें

क्या आप यह मानकर चलते हैं कि दूसरे आपको खराब ही मानते हैं?

जब आपने यह पता न लगा लिया हो कि यह सच है या नहीं, तो इसे 'मन की बात पढ़ना' कहते हैं

टिक करें

क्या आप हर चीज की ज़िम्मेदारी लेते हैं?

उन चीजों समेत जिनमें आपका कोई दोष नहीं है

टिक करें

क्या आप हमेशा 'होना चाहिए' 'होता है' 'होगा' जैसी बातें कहते रहते हैं?

अपने लिए असंभव मानक निर्धारित करते रहते हैं?

टिक करें