

WYKRYWACZ ZŁYCH MYŚLI

NEGATYWNE STYLE MYŚLENIA

CZY JESTEŚ DLA SIEBIE
NAJSUROWSZYM KRYTYKIEM?

Czy nie wydaje Ci się,
że zawsze negatywnie
oceniaś to, co robisz?

ZAZNACZ

CZY KONCENTRUJESZ SIĘ
NA PESYMISTYCZNYCH
INFORMACJACH?

Jak gdybyś patrzył(a)
na świat przez
ciemne okulary?

ZAZNACZ

CZY WIDZISZ PRZYSZŁOŚĆ
W CZARNYCH BARWACH?

Czy oczekujesz,
że wszystko złe
się skończy?

ZAZNACZ

CZY WYSUWASZ
NAJGORSZE WNIOSKI?

Taka postawa nazywa
się katastrofizmem

ZAZNACZ

CZY ZAKŁADASZ, ŻE INNI MAJĄ
ZŁE WYOBRAŻENIA O TOBIE?

Jeżeli nie sprawdziłeś(-aś),
czy to prawda, nazywa się
to „czytaniem w myślach”

ZAZNACZ

CZY PRZYJMUJESZ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
ZA WSZYSTKO?

Również za błędy
powstałe nie z Twojej winy

ZAZNACZ

CZY ZAWSZE UŻYWASZ
SFORMUŁOWAŃ: „POWINNIEM/
POWINNAM”, „MUSZĘ”, „TRZEBA”?

Wyznaczasz sobie
niemożliwe do
zrealizowania standardy?

ZAZNACZ