

غلط خیال کا عیب جو

سوچنے کے غیر معاون انداز

نشان لگائیں

کیا آپ کسی چیز کے بارے میں خود کو ہی شکست دیتا ہوا محسوس کرتے ہیں؟

کیا آپ اپنے ہی بدترین ناقد ہیں؟

نشان لگائیں

گویا آپ دنیا کو تاریک چشموں سے دیکھ رہے تھے؟

کیا آپ بری چیزوں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں؟

نشان لگائیں

ہر چیز غلط طریقے سے تبدیل ہو جانے کے متوقع ہیں؟

کیا آپ کو مستقبل دھندلا نظر آتا ہے؟

نشان لگائیں

اسے "کیٹسٹروفشنگ" کہا جاتا ہے ("catastrophising")

کیا آپ بدترین نتائج کے اندیشے میں مبتلا ہو رہے ہیں؟

نشان لگائیں

جب آپ نے یہ جانچ نہیں کی ہوتی ہے کہ آیا یہ درست ہے تو، اسے "ذہن خوانی" کہا جاتا ہے

کیا آپ یہ گمان کرتے ہیں کہ دوسرے لوگ آپ کو گھورتے ہیں؟

نشان لگائیں

ان چیزوں سمیت جن میں آپ کی غلطی نہیں ہوتی ہے

کیا آپ ہر چیز کی ذمہ داری لیتے ہیں؟

نشان لگائیں

اپنے لئے ناممکن معیارات متعین کر رہے ہیں؟

کیا آپ ہمیشہ "چاہیے" "ہو سکتا ہے" "یقیناً" جیسے الفاظ بولتے ہیں؟