

# LOCALIZADOR DE MAUS PENSAMENTOS

## ESTILOS DE PENSAMENTO INÚTEIS

É O(A) SEU(SUA) MAIOR CRÍTICO(A)?

Parece que está sempre a martirizar-se com alguma coisa?

ASSINALE

CENTRA-SE NAS COISAS MÁS?

Como se estivesse a ver o mundo através de óculos escuros?

ASSINALE

TEM UMA PERSPECTIVA SOMBRIA DO FUTURO?

Espera que tudo corra mal?

ASSINALE

TIRA SEMPRE AS PIORES CONCLUSÕES?

A isto chama-se “exagerar”

ASSINALE

PRESUME QUE OS OUTROS TAMBÉM O VÊM DE FORMA NEGATIVA?

Quando não verifica se algo é verdade ou não, é a chamada “Leitura de pensamento”

ASSINALE

ASSUME SEMPRE A RESPONSABILIDADE POR TUDO?

Incluindo aquilo pelo qual não é responsável

ASSINALE

ESTÁ SEMPRE A DIZER COISAS DO GÉNERO “DEVIA”, “É PRECISO”, “TENHO QUE”?

Cria padrões impossíveis para si próprio(a)?

ASSINALE