

NIRE

PENTSAMENDUAK AZTERTZEN



**GEHIEGIZKO ARRETA
NEGATIBOARI**

**OROKORTZEA PERFEKZIONISMOA
KATASTROFISMO**

**PENTSAMENDU
ABSOLUTUA**

**IRAKURKETA
MENTALA**

PERTSONALIZAZIOA

**GUTXIEGIZKO ARRETA
POSITIBOARI**

Beti okerrena gertatuko dela pentsatzen duzu.

DENA EDO EZER EZ. Gauzak muturreraino eramanda ikusten dituzu: ar rakasta edo porrota. Ez dago erdikobiderik.

ERRUA BETI NIREA DA. Gertakari guztien ardura zurea dela pentsatzen duzu.

BETI NIRI GERTATU BEHAR. Gauza txar bat gertatzen denean, hau pentsatzen duzu: *“Beti horrela izango da”*.

Uste duzu besteek zer pentsatzen duten dakizula, inolako frogarik gabe.

Zeure burua gehiegi kritikatzten duzu, eta uste duzu denek zure akatsak baino ez dituztela nabaritzen.

Zeure burua arau zorrotzak ezartzen dizkiozu eta arau horiek ez betetzeagatik erruden sentitzen zara.

Emaitza edo lorpen positiboen garrantzia gutxitzen duzu.