

Οι εσωτερικές μου σκέψεις

Μερικές από τις πιο κάτω σκέψεις συχνά μας προκαλούν άγχος.

Χρωμάτισε τις σκέψεις που έχεις αναγνωρίσει να προκαλούν άγχος στον δικό σου εαυτό.

Να υποτιμώ τον εαυτό μου	Να φταίω τον εαυτό μου	Να θυμώνω στους άλλους
Να αμφιβάλλω τις ικανότητές μου	Να έχω μη ρεαλιστικές προσδοκίες	Να προτρέχω σε συμπεράσματα
Να αναβάλλω πράγματα	Σκέφτομαι ότι δεν είμαι φυσιολογικός/η	Σκέψεις : όλα ή τίποτα
Ανάγκη για επιβεβαίωση	Εστιάζω στα αρνητικά	Αρνητική σύγκριση
Σκέφτομαι ότι ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ	Σκέφτομαι με το συναίσθημα	Τάση να «διαβάζεις» το μυαλό των άλλων
Αυτό δεν είναι δίκαιο	Δε φταίω εγώ	Μακάρι να.....

Ποια αρνητική σκέψη σκέφτεσαι πιο συχνά? (μπορεί να μην είναι από τις πιο πάνω)

.....

.....