

TANKEFELLER:

Noe kan bare være svart eller hvitt – ikke begge deler eller midt imellom.

Overgeneralisering. Skjer det en gang skjer det alltid.

Skjebnetenking. Du kjenner det på deg at alt kommer til å gå galt.

Gode erfaringer teller ikke, de skyldes flaks eller tilfeldigheter.

Følelser forteller hva som er sant. Når følelser gjør vondt, betyr det at dette er farlig for deg.

Tankelesing, du tror du vet hva andre tenker om deg.

For sterke krav til deg sjøl. Du sier ofte hva du må og skal klare/gjøre/ eller være.

