

Ógagnlegar hugsanir

Lestu eftirfarandi setningar og finndu hvaða hugsanaskekkjur eru í gangi. Athugið að oft eru fleiri en ein hugsanaskekkja í sömu hugsun:

| Ósjálfráð hugsun | Hugsanaskekkja (ein eða fleiri) |
|---|------------------------------------|
| Alexander á aldrei eftir að vilja byrja með mér | |
| Ég mun aldrei komast í góðan menntaskóla | |
| Ég er ógeðsleg | |
| Allir eiga Iphone nema ég | |
| Maður verður að vera grannur til þess að vera hamingjusamur | |
| Ef ég skil þetta ekki núna mun ég aldrei skilja þetta | |
| Ég get ekki talað í síma | |
| Hún er að hlæja, það er örugglega út af mér | |
| Honum finnst ég leiðinleg, ég veit það bara | |
| Ég mun aldrei verða hamingjusamur | |
| Ég mun pottþétt klúðra þessum fyrirlestri | |
| Mér tekst aldrei að gera neitt vel | |
| Ég er lítill og aumingjalegur | |
| Það líður engum eins og mér | |
| Ef ég geri mistök þá er ég misheppnuð | |
| Ég verð að vera fullkominn svo öðrum líki við mig | |