

Diskvalificerer det positive

De taler kun til mig, fordi de har ondt af mig, de synes i virkeligheden ikke om mig.

Permanente tanker

*Fordi det var sådan i dén situation, kan det aldrig blive anderledes
Jeg vil have det sådan her for altid.*

**Skæbnetænkning
Katastrofetanker**

Hvis jeg siger, hvordan jeg virkelig har det, bliver jeg indlagt og aldrig lukket ud igen.

Tankelæsning

Jeg véd, at hun tænker sådan om mig.

Stemple sig selv/personliggørelse

*Det er min skyld at det skete
Det skete fordi jeg er et dårligt menneske.*

Automatiske tanker

Jeg kan ikke lide at spise løg, så det kan andre heller ikke.

Alt eller intet tænkning

*Hvis verden ikke er helt tryk hele tiden, er den farlig.
Hvis du ikke kan stole på alle, kan du ikke stole på nogen.*

Overgeneralisering

*Hvis min ven ikke vil tale med mig i dag, betyder det, at vi aldrig bliver venner igen.
- Alle mænd er onde.*