

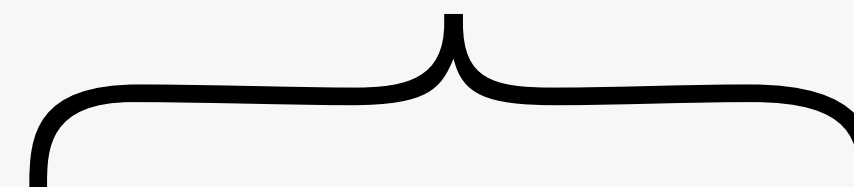


CONTEXTO

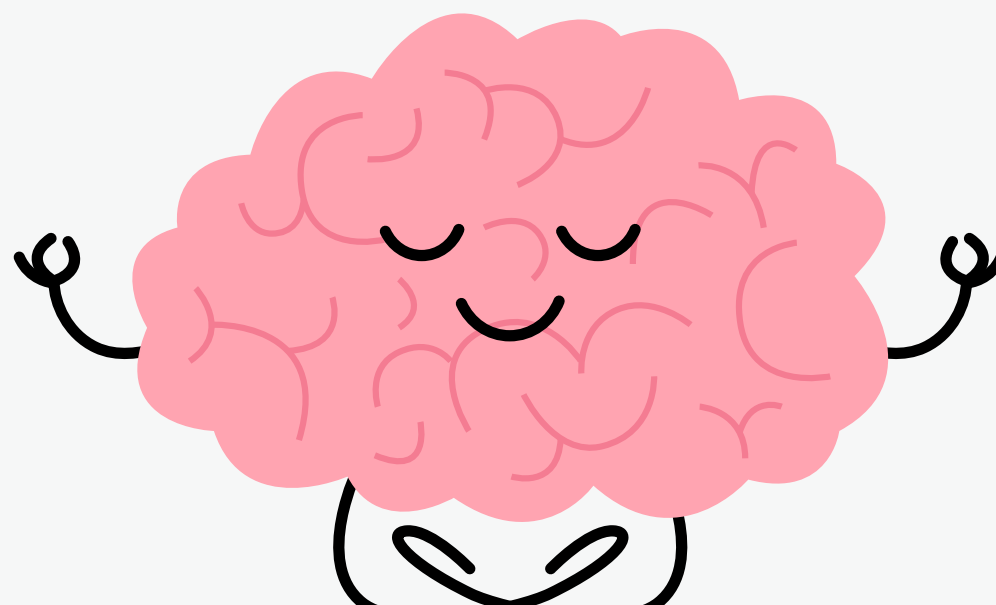
① Adivinhação de Pensamento



Minha amiga não respondeu à minha mensagem, então ela **deve estar brava comigo.**



Quando você assume que sabe o que outra pessoa **está pensando ou sentindo** do outro lado da tela.





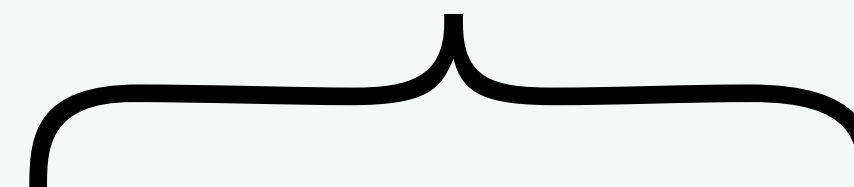
CONTEXTO

2

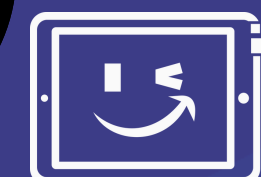
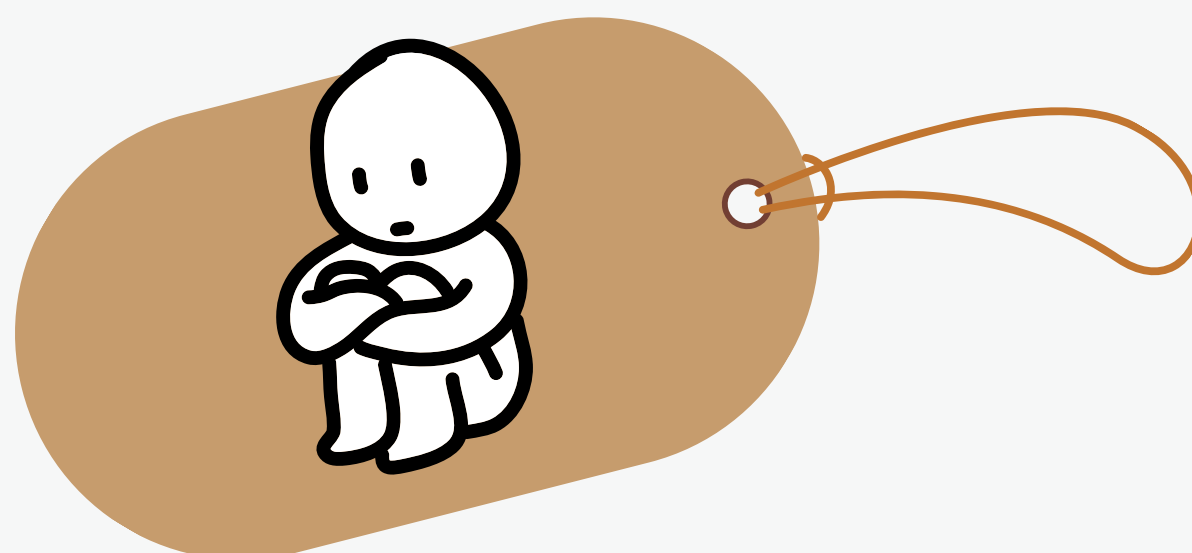
Rotulação



Se a minha foto não receber muitas curtidas, significa que **sou um fracasso.**



Quando você usa **rótulos negativos** para si mesmo.





CONTEXTO

3

0 ou 80



Todas as pessoas que sigo
são mais felizes do que eu.



Quando você faz grandes
generalizações.





CONTEXTO

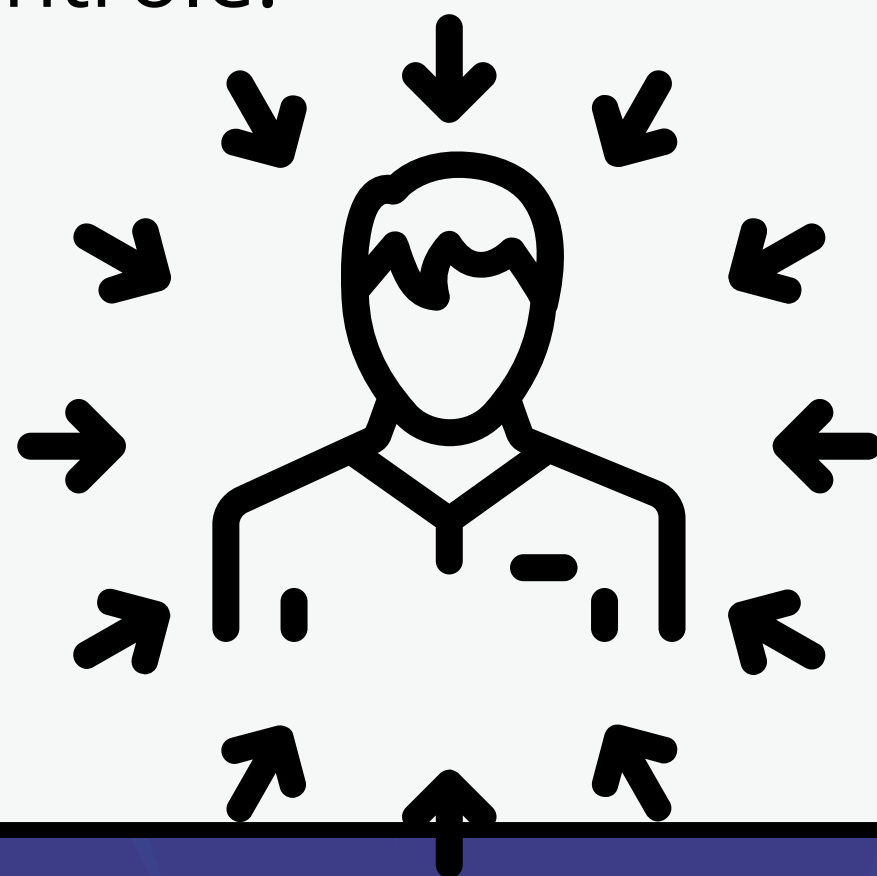
4

Personalização



Eu me distraio com o meu celular porque não tenho autocontrole.

Quando você coloca toda a culpa em si mesmo.





CONTEXTO

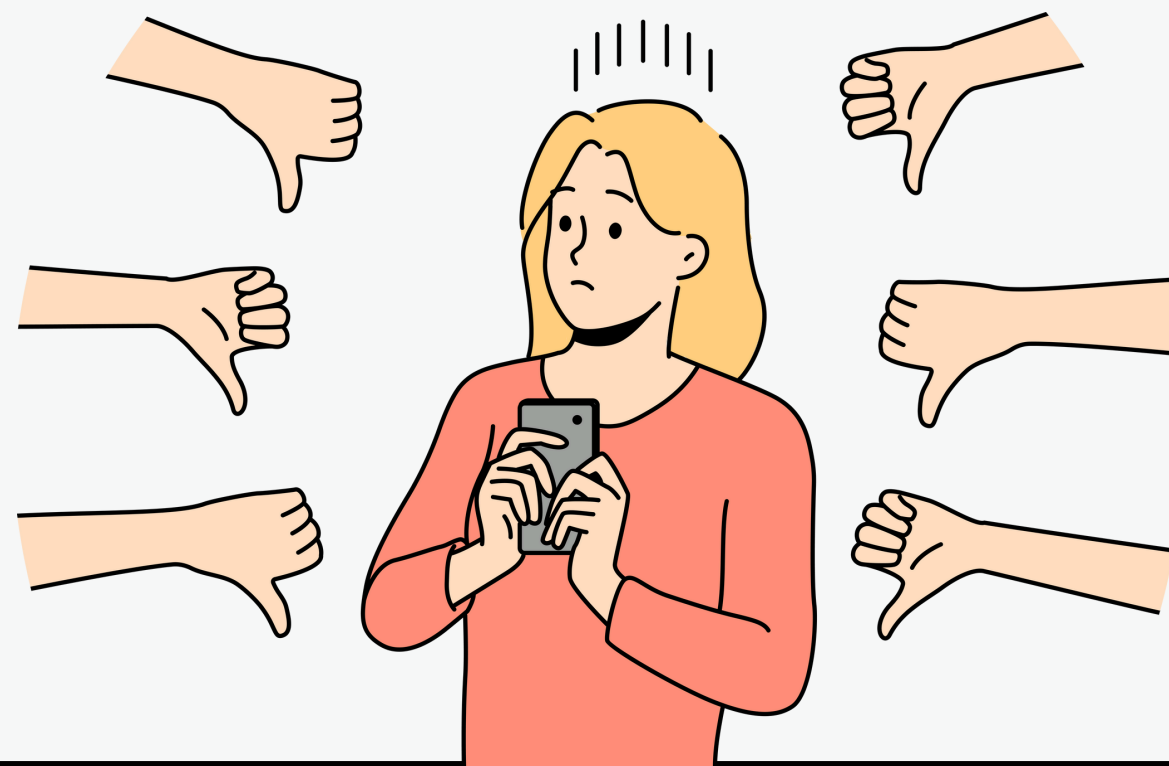
5

Filtro Negativo



Não consigo parar de pensar
naquele comentário **negativo**.

Quando você se concentra apenas
nos aspectos **negativos**.





CONTEXTO

6

Premonição



Mandei uma mensagem de texto com raiva e agora meu amigo **nunca mais** vai falar comigo.



Quando você **presume** saber o que vai acontecer e acha que será **ruim!**





CONTEXTO



Eu deveria...



Eu deveria responder as mensagens da minha amiga imediatamente.



Quando você pensa no que "deveria" (ou não deveria) **fazer ou ser**.

