

## Bilişsel Çarpıtmaları İle Mücadele Etme

<b>Düşünceler:</b> (tekrarlayan düşünceleri yazın)	<b>Duygular:</b> (bu düşünceler aklınıza geldiğinde hissettiklerinizi yazın)	<b>Bilişsel Çarpıtmalar:</b> (düşüncelerinizde bilişsel çarpıtma olup olmadığını bulmaya çalışın, tamamen olması gerekmez az da olabilir)	<b>Alternatif Düşünceler:</b> (Bilişsel Çarpıtmanıza(BÇ) karşılık kendinize söyleyebileceğiniz yeni bir alternatif yazın. Eğer düşüncenizde herhangi bir BÇ'ye raslamadıysanız bu sütunu boş bırakın ve diğer satıra geçin)
Bu dersten kesin kalacağım ve okulum uzayacak.	kaygı, gerginlik, cesaretsizlik	falcılık	Daha önce çalıştığım bir sürü dersi verdim ve bu derse de çalışırsam geçebilirim, çalışmazsam kalırım.