Bilişsel Çarpıtmaları Belirleme

Duygular: Hissettiğiniz duyguları yazın, bunlar sadece duygular veya fiziksel değişimler olabilir	**Düşünceler:** Yan satırda bahsettiğiniz duyguların size düşündürdüklerini farkedin ve aşağıya yazın.	**Bilişsel Çarpıtma:** Düşüncelerinizi inceleyin ve içerisinde bilişsel çarpıtma mı olduğunu yoksa düşüncelerinizin gayet rasyonel mi olduğunu inceleyin.

Bir PsikoGözlük Hizmetidir.