

# Tankefælder

- Tankelæsning
- Tunnelsyn
- Katastrofetanker
- Forhastede konklusioner
- Følelser = sandhed
- Spåkuglen
- Selvbebrejdelser/bebrejdelse af andre
- Sort/hvid tænkning



Reivich & Shatté, 2002; Collins-Donnelly, 2015