



# ΕΡΓΑΣΙΑ 3

**Οι γνωστικές διαστρεβλώσεις δεν βοηθούν στην οικοδόμηση και την επίτευξη στόχων.**

Τα πράγματα είναι είτε υπέροχα είτε απελπιστικά για εσάς - αυτή είναι η ασπρόμαυρη σκέψη.

Τα πάντα γίνονται αντιληπτά σύμφωνα με την αρχή "όλα ή τίποτα".

Το μόνο που πετυχαίνετε είναι η ήττα.

**Πότε σκέφτεστε συνήθως με το άσπρο-μαύρο;**

.....  
.....  
.....  
.....

**Οι σκέψεις μου:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Οι σκέψεις μου:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Οι σκέψεις μου:**

.....  
.....  
.....  
.....

