جدول علاج التشوهات الإدراكية

اليوم والتاريخ: .....

الأفكار السلبية	التشوهات الإدراكية										الرد المنطقي
	1. كل شيء أو لاشيء	2. المبالغة في التعميم	3. التصفية العقلية	4. عكس الإيجابيات	5. القفز للاستنتاجات	6. التهويل والتهوين	7. الاستدلال العاطفي	8. كلمات الوجوب	9. التوصيف	10. الشخصنة	

لا يسمح لأي متدرب نسخ أو نقل هذه المادة العلمية، ولا محتواها .. تحت أي ظرف إلا بعد الحصول على موافقة كتابية من مؤلفة ومُعدّة المادة والمحتوى أ. يسرا القارح

YA Yousra AlQareh