

düşüncemin değişmesi ⇨ modumun değişmesi

Suçlayıcı

'Acımdan **sen sorumlusun**' 'bu **senin yüzünden** oldu' 'bu hatayı **sen** düzelteceksin'
'suçlayıcı' davrandığım ana dair bir örnek ...



Bir dahaki seferi neyi farklı yapmalıyım...

Büyütmek

Küçük bir problemi **büyük** bir probleme dönüştürmek.



'büyüttüğüm' ana dair bir örnek ...

Bir dahaki seferi neyi farklı yapmalıyım...

Genelleme

'**Kesinlikle** korkunç bir insansın.' '**tam anlamıyla** bencilsin.' 'bunu **hep** yapıyorsun'
'genelleme' yaptığım ana dair bir örnek ...



Bir dahaki seferi neyi farklı yapmalıyım...

Akil Okuma

Başkasının aklından geçenleri bildiğini sanma. Sonuca hemen atlama



'akıl okuma' davranışını sergilediğim ana dair bir örnek ...

Bir dahaki seferi neyi farklı yapmalıyım...

Talepkar

Birisini istediğiniz şekilde düşünmeye, davranmaya zorlamak. 'bunu **yap**, şunu **yapma**.'
'talepkar' davrandığım ana dair bir örnek ...



Bir dahaki seferi neyi farklı yapmalıyım...
