

# Per què?

- L'ístat de defectes i virtuts
  - \ lenta complidora
  - \ hèniosa organitzada
  - "romadora" sociable
  - \ insegura de confiança
  - orgullosa altruista
  - \ covarda cívica
  - \ indecisa imaginativa
  - feda estalviadora (\$)
  - \ rencaosa detallista
  - no lluitadora "esportista"
  - no atrevida
  - secretista
  - \ desconfiada
  - desorganitzada

amaltzarit  
 estar sense vergades  
 orgullós...  
 El no 16F

( ) = errors cognitius

busca-hi els errors. (plantzeu)

- Perquè de <sup>ser</sup> ~~ser~~ **INÚTIL** (ineficac, inservible, incapac, improductiu, innecessari)
- i posa exemples

- ineficac: com que no rendereu el màxim de mi, sento que pendo molt de temps i mai acabo d'aconseguir el meu objectiu al 100%.

(Ex) Tinc que fer un treball per a universitat, pendo temps pensant com fer-lo perquè em sorti molt bé, intento planificar-me però sent el planning és poc realista. Després busco excuses per no tenir que enfrontar-me al treball. Així em veu més ansietat i al final, en cas de fer el treball em sent molt per sota de les meves expectatives. Per tant em sento poc eficaç a l'hora de treballar.

racionament emocional, exageració

↓ Altres exemples?