

چار منفی پیٹرنز کو پہچانیں

ہدایات

نیچے دیے گئے ہر جملے کو غور سے پڑھیں اور ساتھ دی گئی جگہ میں لکھیں کہ یہ کس کیٹیگری میں آتا ہے:

(NT) منفی سوچ

(NE) منفی جذبہ

(IC) اندرونی کشمکش

(LB) محدود یقین

| کیٹیگری | جملے |
|---------|--|
| | مجھ سے کبھی بھی پریزنٹیشن اچھی نہیں ہوتی |
| | مجھے ڈر لگ رہا ہے کہ لوگ مجھے جج کریں گے۔ |
| | میں کامیاب بننا چاہتی ہوں لیکن مجھے رسک لینے سے ڈر لگتا ہے۔ |
| | میں ہمیشہ غلط فیصلے لیتی ہوں |
| | مجھے غصہ آ رہا ہے جب کوئی میری بات نہیں سنتا۔ |
| | اگر میں فیل ہو گئی تو سب ختم ہو جائے گا۔ |
| | میں اپنا بزنس شروع کرنا چاہتی ہوں لیکن لوگ کیا کہیں گے؟ |
| | میں کانفیڈنٹ نہیں ہوں۔ |
| | مجھے اینگزائٹی ہو رہی ہے جب میں اسٹیج پر جاتی ہوں۔ |
| | مجھے پتا ہے مجھے یہ کرنا چاہیے، لیکن میرا دل نہیں مان رہا۔ |
| | میں کبھی بھی مالی طور پر خودمختار نہیں بن سکتی |
| | مجھے حسد محسوس ہو رہا ہے جب میں دوسروں کو آگے بڑھتے دیکھتی ہوں۔ |
| | میں تبدیلی چاہتی ہوں لیکن مجھے اپنی کمفرٹ زون چھوڑنا مشکل لگتا ہے۔ |
| | لوگ مجھے سنجیدگی سے نہیں لیتے |