

Name: _____

Date: _____

distorted thoughts

N F F J N P A J U N V Z U F W E I W W M K D U C
W H V F Y A A Z R Y E N E N W I T M W L G O Y P
F A Z Y P W I F N Z P G H B E U H K U N N S E X
L X U C I X V K L G F U A X K R H D F G I X V Q
T A M A E I V J A P D G O T H Z X U V R S D R R
M S N H Z Z W D L M O L G L I W O G X E I X D Q
Y Y Z O N G N Q I E M W U J Q V L E O Q L Q G Z
X T H U I B A N Z N W M W O P O E N Q U A S A Z
B T Z V J T V O R T J C A K H K Q F B O R N F C
O S I S T Z O J S A U A R G T S J A R P E O A M
A I D E O O U M E L D T L W L A L I B R N I N N
S V R J Y D F R E F G A V L K L S Q A V E S D J
J V B Q N Q W Y C I P S F Q O J V T F H G U I C
X W Q S N X C M I L F T K R N I Z A Y P R L A O
B D S S O E Z B Q T K R N V Z I B O L Q E C K D
E F Q N L J E G D E R O L K G E G C E C V N T W
N V K M I I S T J R T P Z K N A L S V M O O E T
U O L W V M R W X H S H P I I A A N I M D C Y E
G X W G H N J F I N T I Q N P E E Z Q F M A V S
U C G R N K J N Q L T S U I M Z E V I T S O P Y
W N Y W A M G Y W L H I N J U T H S Q X U F Y B
W F L G B Y V N I I I N V L J W V K U V C R E Z
P V X F P Q K H B A D G I B F N I S J X C X E Z
Z O P O H U X Q R C Y M Y L M I J A E P O R E N

over generalising

catastrophising

all or nothing

mental filter

conclusions

emotional

negative

postive

jumping

should