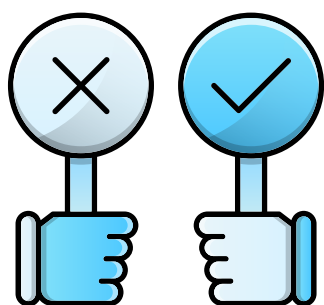
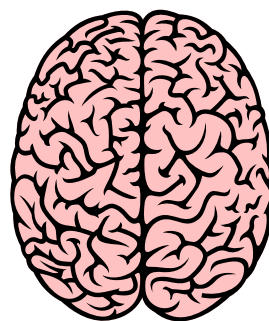


ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

AUTOMATYCZNE BŁĘDY W MYŚLENIU I INTERPRETACJACH

FILTR MENTALNY

SKUPIANIE SIĘ WYŁĄCZNIE NA JEDNYM ASPEKCIE SYTUACJI (CZĘSTO NEGATYWNYM) I POMIJANIE INNYCH (POZYTYWNYCH).



WSZYSTKO ALBO NIC

MYŚLENIE SKUPIAJĄCE SIĘ NA SKRAJNOŚCIACH. NIE MA NIC POMIĘDZY.

UZASADNIENIE EMOCJONALNE

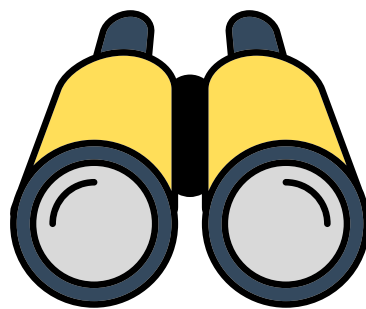
INTERPRETACJA EMOCJI JAKO DOWODÓW PRAWDZIWOŚCI NASZYCH PRZEKONAŃ

KATASTROFIZACJA

WYOLBRZYMIANIE NEGATYWNYCH ASPEKTÓW SYTUACJI

WYOLBRZYSZCZANIE I MINIMALIZOWANIE

WYOLBRZYSZCZANIE NEGATYWÓW (WŁASNE BŁĘDY) I MINIMALIZOWANIE POZYTYWÓW (WŁASNE ZASOBY)



PRZESKAKIWANIE DO KONKLUZJI

CZYTANIE W MYŚLACH: ZAKŁADANIE, ŻE WIEMY, CO MYŚLĄ INNI LUDZIE I CO NIMI KIERUJE.



PRZEWIDYWANIE PRZYSZŁOŚCI: WYMYŚLANIE NEGATYWNYCH SCENARIUSZY PRZYSZŁYCH ZDARZEŃ.

ETYKIETOWANIE

UŻYWANIE OGÓLNIKOWYCH, NEGATYWNYCH STWIERDZEŃ DO OPISU SIEBIE LUB INNYCH.

PERSONALIZACJA

OBWINIANIE SIEBIE ZA NEGATYWNE ZDARZENIA ZEWNĘTRZNE



NADMIERNE UOGÓLNIANIE

INTERPRETOWANIE POJEDYNCZEGO, NEGATYWNEGO ZDARZENIA JAKO NORMY LUB TRWAŁEGO WZORCA.

MUSIZMY I POWINNOŚCI

KIEROWANIE SIĘ SZTYWNYMI ZASADAMI I IMPERATYWAMI. STAWIANIE SOBIE NIEADEKWATNYCH I WYGÓROWANYCH OCZEKIWAŃ