



ĆWICZENIE: ROZPOZNAJ ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE



Twoim zadaniem jest rozpoznać, które zniekształcenie poznawcze pojawiło się w danej sytuacji i zapisać swój własny przykład.

 ZNIEKSZTAŁCENIE POZNAWCZE	 MÓJ PRZYKŁAD Opisz sytuację, w której to u Ciebie występuje.
1  MYŚLENIE CZARNO-BIAŁE Widzisz rzeczy tylko w kategoriach „wszystko albo nic”.	
2  KATASTROFIZACJA Zakładasz najgorszy możliwy scenariusz.	
3  CZYTANIE W MYŚLACH Przypisujesz innym negatywne opinie o sobie bez dowodów.	
4  NADMIERNE UOGÓLNIANIE Jedno wydarzenie rozciągasz na całość życia.	
5  PERSONALIZACJA Bierzesz rzeczy zbyt osobiście, nawet gdy nie masz na to wpływu.	
6  FILTR NEGATYWNY Skupiasz się tylko na tym, co poszło źle, ignorując pozytywne.	
7  POWINNOŚCI („MUSZĘ”, „POWINIENEM”) Tworzysz sztywne zasady wobec siebie lub innych.	
8  UZASADNIANIE EMOCJONALNE Traktujesz swoje emocje jako dowód prawdy o rzeczywistości.	



Pamiętaj: zniekształcenia poznawcze to tylko myśli, a nie fakty.
Im częściej je zauważasz, tym łatwiej je zmieniać!

