



ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE



Gdy myśli wprowadzają nas w błąd

Zniekształcenia poznawcze to nawykowe sposoby myślenia, w których nasz umysł interpretuje sytuacje w sposób uproszczony, często nie do końca zgodny z faktami. Pojawiają się automatycznie i mogą sprawiać wrażenie bardzo przekonujących, nawet jeśli nie są w pełni prawdziwe.



Takie myśli wpływają na to, jak się czujemy i jak reagujemy. Zniekształcenia poznawcze często prowadzą do trudnych stanów emocjonalnych, takich jak lęk, smutek, poczucie winy czy złość, a także mogą utrudniać podejmowanie decyzji i radzenie sobie w codziennych sytuacjach.

NAJCZĘSTSZE ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

1



MYŚLENIE CZARNO-BIAŁE

Widzisz rzeczy tylko w kategoriach „wszystko albo nic”.

→ „Jeśli nie zrobiłem tego idealnie, to jestem beznadziejny.”

2

KATASTROFIZACJA

Zakładasz najgorszy możliwy scenariusz.

→ „Spóźniłem się – na pewno mnie zwolnią.”



3



CZYTANIE W MYŚLACH

Przypisujesz innym negatywne opinie o sobie bez dowodów.

→ „Na pewno uważa mnie za głupiego.”

4

NADMIERNE UOGÓLNIANIE

Jedno wydarzenie rozciągasz na całość życia.

→ „Nie udało się raz, więc zawsze mi nie wychodzi.”



5



PERSONALIZACJA

Bierzesz rzeczy zbyt osobiście, nawet gdy nie masz na to wpływu.

→ „Szef miał zły humor – to przeze mnie.”

6

FILTR NEGATYWNY

Skupiasz się tylko na tym, co poszło źle, ignorując pozytywne.

→ 9 pochwał i 1 krytyka → pamiętasz tylko krytykę.



7



POWINNOŚCI („MUSZĘ”, „POWINIENEM”)

Tworzysz sztywne zasady wobec siebie lub innych.

→ „Powinienem zawsze dawać radę.”

8

UZASADNIANIE EMOCJONALNE

Traktujesz swoje emocje jako dowód prawdy o rzeczywistości.

→ „Czuję się beznadziejnie → czyli jestem beznadziejny”
→ „Boję się → więc coś musi być niebezpieczne”



Zniekształcenia poznawcze to tylko myśli, a nie fakty. Można je zauważyć, sprawdzić i zmienić.

