

# Zniekształcenia Poznawcze

Zniekształcenia poznawcze to nieracjonalne myśli, które mogą mieć wpływ na twoje emocje. Każdy z nas doświadcza zniekształceń poznawczych, lecz przy dużym nasileniu mogą one stać się szkodliwe.

**Wyolbrzymianie i Pomniejszanie:** Przekonywanie lub niedocenywanie wagi wydarzeń, na przykład twierdzenie, że własne osiągnięcia są nieważne, lub że popełnione błędy są wyjątkowo znaczące.

**Katastrofizacja:** Dostrzeganie tylko najgorszych możliwych skutków sytuacji.

**Nadmierna Generalizacja:** Wyciąganie bardzo ogólnych wniosków na podstawie jednego lub kilku zdarzeń. "Źle wypadłem na rozmowie kwalifikacyjnej. Zawsze jestem taki niezręczny."

**Myślenie Magiczne:** Twierdzenie, że działania w jednych sytuacjach będą wpływały na inne, kompletnie niepowiązane sytuacje. "Jestem dobrą osobą - nie powinny mi się przytrafiać złe rzeczy."

**Personalizacja:** Przekonanie o osobistej odpowiedzialności za rzeczy, które są poza kontrolą. "Moja mama jest zawsze zdenerwowana. Czuję się lepiej, gdybym jej więcej pomagał/a."

**Przeskok do Konkluzji:** Wnioskowanie na temat znaczenia sytuacji bez żadnych dowodów lub na podstawie małej ilości informacji.

**Czytanie w Myślach:** Wnioskowanie o myślach i przekonaniach innych bez wystarczającej informacji. "Na pewno się ze mną nie umówi. Pewnie myśli, że jestem brzydki."

**Przepowiadanie Przyszłości:** Oczekiwanie, że sytuacja pójdzie źle mimo braku informacji na to wskazujących.

**Wnioskowanie na Podstawie Emocji:** Założenie, że emocje odzwierciedlają rzeczywisty stan rzeczy. "Czuję się jak zły przyjaciel, czyli muszę być złym przyjacielem."

**Ignorowanie Pozytywów:** Dostrzeganie tylko negatywnych aspektów sytuacji przy ignorowaniu tych pozytywnych, na przykład otrzymanie ogólnie dobrej opinii na ewaluacji w pracy, lecz skupienie się tylko na jednym kawałku krytyki.

**"Powiniennem" i "Muszę:"** Przekonanie, że rzeczy powinny toczyć się w pewien określony sposób. "Muszę zawsze być przyjazny."

**Myślenie "Wszystko albo Nic:"** Myślenie w absolutnych kategoriach, takich jak "zawsze," "nigdy," albo "wszystko." "Nigdy nic mi się nie udaje."