

ROZPOZNAWANIE BŁĘDÓW MYŚLOWYCH

Myśli i przekonania	Jakie błędy myślowe zawiera	Jakie emocje może powodować	Racjonalizacja
1. „Ciągłe nas atakują tymi wnioskami. Non stop coś od nas chcą. Tak się nie da pracować.”	Nadmierne uogólnianie takie myślenie izoluje nas od innych, zakłóca poczucie sprawczości i oddala nas od sięgania po pomoc.		
2. „Czuję się przytłoczony, czuję się beznadziejnie, a więc ten problem jest nie do rozwiązania”.	Myślenie emocjonalne Może prowadzić do nieuzasadnionego poczucia winy, bezsilności.		
3. „Moją wartość określają moje zarobki. Nie zarabiam więcej bo widocznie nie jestem warta lepszej pensji. Jestem beznadziejna, nic w życiu nie osiągnę.”	Myślenie wszystko albo nic Podważam swoją wartość, kiedy nie osiągnę wszystkiego co zaplanowane. Nadmierne, wygórowane oczekiwania wobec samego siebie mogą prowadzić do brania na siebie zbyt wiele.		
4. „Jesteś bardzo chaotyczny”.	Etykietowanie		

	Jest zbytnim uproszczeniem, często nietrafionym. Powoduje zamknięcie, wycofanie i budowanie niewłaściwego wizerunku siebie lub kogoś.		
5. „Pomyliliśmy się w tej rubryce. To jest jakieś fatum. W tym projekcie nic się nie udaje. Klient zerwie z nami umowę i jeszcze wystawi nam tragiczną opinię.”	<p>Myślenie magiczne (fatum) Katastrofizowanie</p> <p>Może prowadzić do nadmiernego strachu, perfekcjonizmu i blokowania.</p>		

ĆWICZENIE – ROZPOZNAWANIE SWOICH BŁĘDÓW MYŚLOWYCH

sytuacja , Twoje myśli	Jakie błędy myślowe zawiera	Jakie emocje się pojawiły	Racjonalizacja
1.			
2.			

3.			
4.			