

Distorções Cognitivas

ARMADILHAS DE PENSAMENTO COMUNS



Pensamento Tudo ou Nada

Ver as coisas em categorias preto e branco sem meio termo.

"Se não sou perfeito, sou um fracasso total."



Catastrofização

Esperar o pior resultado possível como se fosse certo.

"Esta dor de cabeça deve ser um tumor cerebral."



Filtro Mental

Focar apenas nos negativos enquanto filtra todos os positivos.

"Focar em uma crítica apesar de muitos elogios."



Pular para Conclusões

Assumir que sabe o que outros pensam ou prever o futuro negativamente.

"Ela não respondeu - deve me odiar."



Raciocínio Emocional

Acreditar que algo é verdade porque parece verdadeiro.

"Me sinto estúpido, então devo ser estúpido."



Afirmações Deveria

Regras rígidas sobre como as coisas "deveriam" ser.

"Nunca deveria cometer erros."



Rotulação

Colocar um rótulo negativo em si mesmo ou outros baseado em um evento.

"Sou um perdedor" após um erro.



Personalização

Assumir responsabilidade por coisas fora do seu controle.

"A reunião foi mal - deve ser minha culpa."



Super-generalização

Tirar conclusões amplas de um único evento.

"Falhei uma vez, então sempre falharei."



Magnificação/Minimização

Exagerar negativos desproporcionalmente enquanto minimiza positivos.

"Magnificar um pequeno erro enquanto ignora um grande sucesso."



COMO USAR ISTO

Quando notar uma emoção forte, pause e pergunte: "Qual armadilha de pensamento estou caindo?" Nomear a distorção é o primeiro passo para desafiá-la. Use isto junto com o Registro de Pensamentos de 7 Colunas para trabalho mais profundo.