

# 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.