

# Когнитивные Искажения

## ОБЩИЕ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ



### Все-или-Ничего Мышление

Видение вещей в черно-белых категориях без среднего пути.

"Если я не идеален, я полный неудачник."



### Катастрофизация

Ожидание наихудшего возможного исхода как будто он уверен.

"Эта головная боль должна быть опухолью мозга."



### Ментальный Фильтр

Фокусировка только на негативе, отфильтровывая позитив.

Застревание на одной критике несмотря на множество комплиментов.



### Скачок к Умозаключениям

Предположение что вы знаете что думают другие или негативное предсказание будущего.

"Она не ответила - должна ненавидеть меня."



### Эмоциональное Рассуждение

Вера что что-то истинно потому что это ощущается истинным.

"Я чувствую себя глупым, значит я глупый."



### Долженствования

Жесткие правила о том как вещи "должны" быть.

"Я никогда не должен ошибаться."



### Маркировка

Прикрепление негативной метки к себе или другим основанное на одном событии.

"Я такой неудачник" после одной ошибки.



### Персонализация

Принятие ответственности за вещи вне вашего контроля.

"Встреча прошла плохо - должна быть моя вина."



### Сверхобщение

Широкие выводы из одного события.

"Я раз провалился, значит всегда буду проваливаться."



### Увеличение/Уменьшение

Раздутие негатива disproportionate при уменьшении позитива.

Увеличение маленькой ошибки при игнорировании большого успеха.



### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Когда замечаете сильную эмоцию, остановитесь и спросите: "В какую мыслительную ловушку я попадаю?" Название искажения - первый шаг к его вызову. Используйте это вместе с 7-колонной Записью Мыслей для глубокой работы.