

Estilos de Pensamento Inúteis

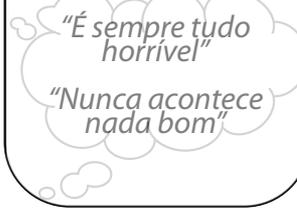
Pensamento tudo ou nada



O "pensamento preto e branco"

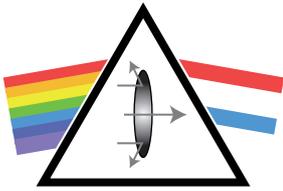
"Ou faço bem ou não faço de todo"

Sobre-generalização



Ver um padrão baseado num único acontecimento, ou ser demasiado abrangente nas conclusões desenhadas

Filtro mental



Apenas prestar atenção a certos tipos de evidência

Reparar nas nossas falhas, mas não ver os nossos sucessos

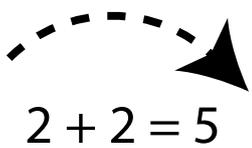
Desqualificar o positivo



Descartar as coisas boas que aconteceram, ou que se fez por uma razão ou outra

"Isto não conta"

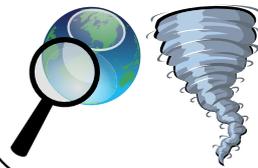
Saltar para conclusões



Há dois tipos-chave de saltos para conclusões:

- **Leitura da mente** (imaginar que sabemos o que os outros estão a pensar)
- **Leitura do futuro** (predizer, adivinhar o futuro)

Magnificação (catastrofização) e minimização



"Explodir" sem proporção (catastrofização), ou inadequadamente diminuir alguma coisa para que pareça menos importante

Raciocínio emocional



Assumir que porque nos sentimos de determinada forma o que pensamos tem de ser verdade

"Eu sinto-me envergonhado então devo um idiota"

Devia Devo

Usar palavras críticas como "devia", "devo", ou "deveria" pode fazer-nos sentir culpados, ou como se já tivéssemos falhado

Se aplicarmos "devia" a outra pessoa o resultado é frequentemente a frustração

Etiquetar



Atribuir rótulos em nós e nos outros

*Não sou nada; não valho nada
Sou completamente inútil
Eles são tão estúpidos*

Personalização

"A culpa é minha"

Culpar-se ou assumir a responsabilidade por algo que não foi uma falha sua. Ou ao contrário, culpar os outros por algo que foi uma falha sua.