

Stiluri Nefolositoare De A Gândi

Gândirea totul sau nimic



Uneori este numită
"gândirea în alb și negru"

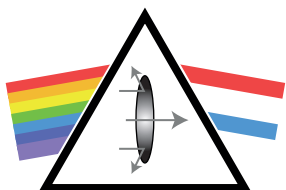
Dacă nu fac un lucru așa
cum trebuie, mai bine nu-l
fac deloc

Supra-generalizare

*"totul este
groaznic
întotdeauna"*
*"niciodată nu se
întâmplă nimic bun"*

A trage concluzii ferme
pe baza unui singur
eveniment și a le
considera valabile pentru
o gamă întreagă de situații

Filtru mental



A da atenție doar unei
categorii de evidențe

Observarea propriilor
greșeli fără a ne remarca
succesele

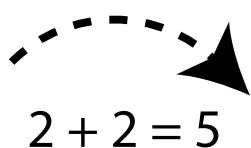
Discreditarea pozitivului



Dintr-un motiv sau altul,
nu iei în considerare
lucrurile bune care s-au
întâmplat sau pe care
le-ai făcut.

Asta nu contează

A sări la concluzii



Există două moduri
principale de a sări la
concluzii:

- Citirea minții
(ne imaginăm că știm
ce gândesc ceilalți)
- A spune soarta
(a prezice viitorul)

Maximizarea (catastrofarea) și minimizarea



A exagera proporțiile
unei situații (catastrofare)
sau a o minimaliza pentru
a o face să pară mai puțin
importantă

Gândire emoțională



A crede că ceea ce gândim
este adevărat pentru că ne
simțim într-un anumit fel

Mă simt rușinat ceea ce
înseamnă că sunt un idiot

trebuie

E obligatoriu

Folosirea cuvintelor critice
cum ar fi "trebuie", "este
obligatoriu" sau "neapărat"
ne pot face să ne simțim
vinovați sau ca și cum
deja am fi dat greși.

Dacă aplicăm "trebuie" la
alți oameni rezultatul este
de regulă frustrare.

Etichetarea



A ne pune etichete
nouă înșine sau altora

Sunt un ratat
Sunt total nefolositor
Sunt niște idioți

Personalizarea

"Este vina mea"

A te învinovați sau a-ți
asuma responsabilitatea
pentru ceva ce nu a fost
vina ta. Invers, a-i învinui
pe alții pentru ceva ce a
fost responsabilitatea ta.