

# JAK TWÓJ UMYSŁ CIE OSZUKUJE?

## NAJPOPULARNIEJSZE ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

mindcoaching.pl

<b>Personalizacja</b>	Nadmiernie bierzesz do siebie wszystko co się wokół Ciebie dzieje, przyjmując to zbyt osobiście. W słowach innych doszukujesz się krytyki i oceny Twojej osoby.
<b>Generalizacja</b>	Stale wyciągasz błędną konkluzję na temat czegoś, na podstawie tylko jednego przykładu. Pojedyncze negatywne wydarzenie jest niekończącym się wzorem na przyszłe porażki.
<b>Czytanie w myślach</b>	Zgadujesz, co mogą myśleć i odczuwać inni, przyjmując to za prawdziwe.
<b>Przesadna zasadniczość</b>	Nadużywasz wobec siebie i innych słów takich jak: musisz czy powinieneś, nadmiernie krytykując swoje zachowanie odchylające się od Twego kodeksu moralności.
<b>Niedoszacowanie umiejętności</b>	Umnieszasz Twoją zdolność radzenia sobie z negatywnymi lub trudnymi zdarzeniami.
<b>Magiczne myślenie</b>	Myślisz nierealnie, nie obejmując rzeczywistości. Wszystko będzie lub byłoby lepsze, gdybyś tylko ... był mądrzejszy, ładniejszy, bogatszy...
<b>Katastrofizm</b>	W codziennych sytuacjach spodziewasz się najgorszego z możliwych rozwiązań.
<b>Czarnowidztwo</b>	Przewidujesz wynik negatywny bez realistycznego uwzględnienia faktycznych szans na wynik pozytywny.
<b>Perspektywa</b>	Patrzysz na pojawiające się w Twoim życiu sytuacje, jedynie biorąc pod uwagę swój punkt widzenia.
<b>Przesadny perfekcjonizm</b>	Przejawiasz przekonanie, że osiągnięcie nieubłagane wysokich standardów jest konieczne, aby uniknąć katastrofy, a doskonałość jest standardem, według którego oceniany jest każdy wysiłek.
<b>Negatywne nastawienie</b>	Nie dostrzegasz pozytywów sytuacji. Operujesz na samych negatywach.
<b>Samokrytyka</b>	Wierzysz, że najlepszym środkiem Cię motywującym jest surowa samoocena.
<b>Wszystko albo nic</b>	Świat odbierasz przez pryzmat 2 kolorów, albo coś jest czarne, albo białe. Pomijasz wszelkie możliwości, prezentujące różne odcienie szarości. Jeśli Twój wynik nie jest doskonały, postrzegasz to jako totalną porażkę.
<b>Uzasadnianie emocjonalne</b>	Pozwalasz, by Twoje emocje zaburzały racjonalne argumenty przy odbiorze lub ocenie danej sytuacji, lub wydarzenia.
<b>Filtrowanie ujemne</b>	Odfiltrowujesz wszystkie pozytywne informacje na temat konkretnej sytuacji i dopuszczasz tylko negatywne informacje.
<b>Urojenia</b>	Pomimo posiadania jasnych i rzeczowych dowodów, trzymasz się mocno swoich fałszywych przekonań.
<b>Efekt halo</b>	Ulegasz ogólnemu pozytywnemu wrażeniu. Jedna pozytywna cecha wpływa na Twoje uczucia i myśli dotyczące ogółu.
<b>Niesprawiedliwe porównania</b>	Nierealistycznie oceniasz wkład pracy innych, porównując ich sytuacje do swojej.
<b>Zgodność poznawcza</b>	Widzisz i oceniasz rzeczy w taki sposób, jak widzą i oceniają je ludzie wokół Ciebie.
<b>Upraszczenie</b>	Często podejmujesz decyzje na podstawie zaledwie kilku faktów, kiedy naprawdę powinieneś spojrzeć na znacznie szerszy obraz.



mindcoaching.pl