

Ошибки мышления

1) Всё или ничего» - вы видите ситуацию только в двух категориях вместо множества вариантов.

Если я не успешен во всём, то я неудачник

2) Поспешные выводы – вы считаете, что всё плохо, не имея тому однозначных доказательств.

А) чтение мыслей – вы предполагаете, что люди плохо подумают про вас

Б) Ошибка предсказания – вы безосновательно предсказываете, что изменений не произойдет или всё закончится плохо

3) Обесценивание положительного – вы считаете, что ваши достижения и положительные качества ничего не стоят.

4) Эмоциональное обоснование – вы делаете выводы на основе своих ощущений.

Раз я чувствую себя дураком, наверняка так оно и есть

5) Навешивание ярлыков – вместо того, чтобы сказать: «Я ошибся», вы говорите себе «Я неудачник».

6) Преувеличение/преуменьшение – вы несоразмерно преувеличиваете важность тех или иных факторов, событий, явлений или преуменьшаете её.

7) Негативный фильтр – вы останавливаете внимание на какой-либо одной негативной детали, вместо того чтобы оценивать ситуацию в целом.

8) Сверхобобщение – вы делаете глобальные выводы на основании одной или нескольких ситуаций.

9) Персонализация/приписывание ответственности – вы вините себя в том, в чем вообще нет вашей вины, либо вините окружающих, упуская из виду то, что сами способствовали возникновению проблемы.

10) Утверждения «мне следует» и «я должен» - вы критикуете себя или других, употребляя слова «должен», «не должен», «обязан», «следует», «надо».

11) Туннельное зрение – вы считаете всех дураками, не разобравшись в проблеме.

Учитель моего сына всё делает неправильно. Он ко всему равнодушен и явно не самый лучший учитель