

Obserwacja *zniekształceń poznawczych*

W myślach i wypowiedziach każdego z nas często pojawiają się zniekształcenia poznawcze. Zwykle ich nie zauważamy, a to przez nie emocje bywają silniejsze i trwają dłużej. Żeby sobie z nimi radzić, trzeba najpierw nauczyć się je rozpoznawać. Proszę przez najbliższy tydzień obserwować swoje myśli i wypowiedzi, zarówno przy dobrym samopoczuciu, jak i w chwilach, gdy odczuwa Pani/Pan nasilone przykre emocje, takie jak lęk, smutek czy złość.

Pacjent _____ data _____

Przepowiadanie przyszłości/katastrofizowanie

Przykłady, gdy jestem spokojna/y:

Przykłady, gdy czuję: _____

Myślenie dychotomiczne (czarno-białe)

Przykłady, gdy jestem spokojna/y:

Przykłady, gdy czuję: _____

Nadmierne uogólnianie

Przykłady, gdy jestem spokojna/y:

Przykłady, gdy czuję: _____

Selektywna uwaga

Przykłady, gdy jestem spokojna/y:

Przykłady, gdy czuję: _____

Pomijanie pozytywów, minimalizowanie („tak, ale...”)

Przykłady, gdy jestem spokojna/y:

Przykłady, gdy czuję: _____

Czytanie w myślach

Przykłady, gdy jestem spokojna/y:

Przykłady, gdy czuję: _____

Etykietowanie

Przykłady, gdy jestem spokojna/y:

Przykłady, gdy czuję: _____

Personalizacja

Przykłady, gdy jestem spokojna/y:

Przykłady, gdy czuję: _____

Inne zniekształcenie

Przykłady, gdy jestem spokojna/y:

Przykłady, gdy czuję: _____