

Ошибки мышления

Мышление по типу «всё или ничего»



«Черно-белое» мышление

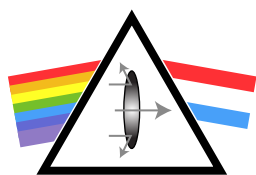
Или я сделаю это идеально, или не сделаю вообще

Сверхообщение

*Всё всегда ужасно
Ничего хорошего никогда не происходит*

Видеть закономерности в отдельном событии или очень широко обобщать в умозаключениях

Мысленный фильтр



Обращать внимание только на определенные типы доказательств

Замечать промахи, но игнорировать достижения

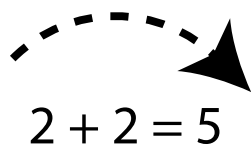
Обесценивать позитивное



Не принимать во внимание то хорошее, что случилось или что было Вами сделано по каким-то причинам

«Это не считается»

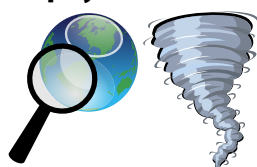
Торопиться с выводами



Есть два ключевых типа скоропалительных выводов

- **Чтение мыслей** (воображаем, что мы знаем, о чем думают другие)
- **Гадание** (предсказание будущего)

Преувеличение (катастрофизация) и преуменьшение



Делать из мухи слона (катастрофизация) или необоснованно что-то преуменьшать, чтобы оно казалось менее важным

Эмоциональное обоснование



Убеждение, что нечто должно быть правдой только потому, что вы так чувствуете

Я чувствую смущение, значит я дурак

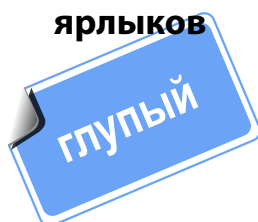
Следует

Использование критикующих слов «следует», «должен», «надо бы» может заставить нас почувствовать себя виноватыми или так, будто мы уже провалились

Должен

Если мы указываем другому человеку, что ему «следует», это часто вызывает досаду

Навешивание ярлыков



Навешивание ярлыков на себя или других

*Я неудачник
Я абсолютно бесполезен
Они такие дураки*

Персонализация

Это моя вина

Взятие на себя вины или ответственности за что-то, к чему Вы не имели отношения. И наоборот, обвинение других в том, что случилось по Вашей вине