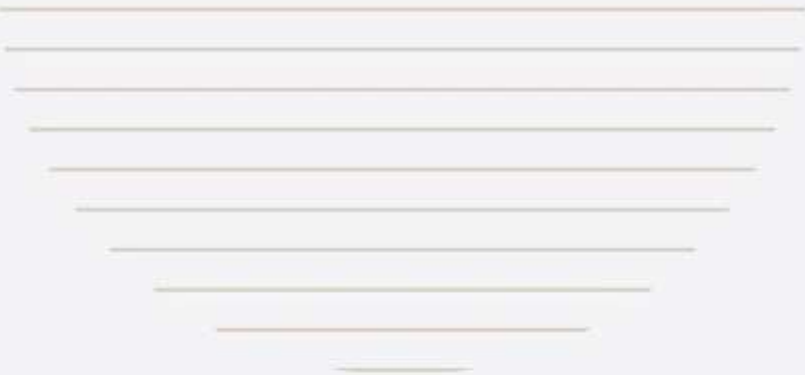




Когнітивні фільтри

ірраціональні думки та переконання, крізь які ми
хибно сприймаємо реальність

Несправедливі порівняння

Опора на нереалістичні, завищені стандарти. Фокус на тому, що комусь щось краще вдається, навіть якщо ти новачок у якійсь справі, а людина вже давно цим займається.



«Усі навколо такі гарні, я на їх фоні виглядаю жахливо»

«Всі мої однокласники чудово влаштувались у житті, одна я так нічого й не досягла»

Емоційне пояснення

Помилкова віра в те, що твої почуття щодо ситуації є єдиним надійним індикатором реальності. Інтерпретація подій лише на основі власних емоцій та переживань. Ігнорування повної картини та реальних фактів.

A decorative graphic consisting of a series of horizontal lines of varying lengths, stacked vertically, creating a stepped or staircase-like effect.

«Я так відчуваю, тому це має бути правдою»

«Так, я знаю, що сумлінно працюю, але відчуваю, що мене скоро звільнять»

Знецінення позитивної інформації

Схильність вважати, що хороші речі, які відбуваються у твоєму житті – випадковість, а не закономірність чи результат докладених зусиль. Знецінення власних досягнень.

A series of horizontal lines of varying lengths, stacked vertically, creating a staircase-like effect on the left side of the text.

«Вона добра до мене через ввічливість. Вона ставиться так до всіх»

«Перемога у змаганнях далась мені легко, бо мені просто пощастило»

Чорно-біле мислення

Віра в те, що можуть існувати лише дві чіткі полярності: поганий та хороший, добрий чи злий тощо. Інші варіанти не враховуються.



«Якщо я злюсь на когось, значить я погана людина»

«Мені не вдалося все зробити ідеально. Я невдаха»

Персоналізація

Переконавання в тому, що ти несеш відповідальність за будь-які неприємні події, почуття та реакції інших людей, навіть враховуючи, що вони знаходяться поза межами твого контролю.



**«Мій партнер в поганому настрої.
Схоже, я щось зробила не так»**

**«Шеф сьогодні злий. Я впевнений,
що це через мене»**

Сверхгенералізація

Схильність формувати загальні негативні правила на основі одноразових подій. Впевненість: якщо щось погане трапилось в одній ситуації, це буде повторюватися завжди.



«Я не змогла приготувати смачні млинці. У мене ніколи нічого не виходить»

«Мені було так важко вчити німецьку. Схоже, навчання взагалі не моє»

Катастрофізація

Гіперболізація, перебільшення наслідків будь-яких подій чи ситуацій. Ти маєш впевненість: якщо станеться щось неприємне, воно буде настільки жахливим, що ти не зможеш це пережити.



**«Якщо я не складу іспит, то все –
моє життя закінчене»**

**«Якщо мої стосунки завершаться, я
не зможу жити далі»**

Читання думок

Коли ти вважаєш, що знаєш думки інших, хоча вагомих доказів цьому немає. Або коли не говориш напрому про свої почуття, потреби чи бажання та очікуєш, що люди самі все зрозуміють (прочитають твої думки).



«Я зробила помилку, тепер колега думає, що я дурна»

«Він мав сам зрозуміти, що мені погано»

Джерело:

<https://www.instagram.com/p/CpNOd82tqvB/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>

