

# Distorsioni Cognitive

## TRAPPOLE DI PENSIERO COMUNI



### Pensamento Tutto o Niente

Vedere le cose in categorie bianco e nero senza via di mezzo.

*"Se non sono perfetto, sono un fallimento totale."*



### Catastrofizzazione

Aspettarsi il peggior risultato possibile come se fosse certo.

*"Questo mal di testa deve essere un tumore al cervello."*



### Filtro Mentale

Focalizzarsi solo sui negativi filtrando tutti i positivi.

*"Rimuginare su una critica nonostante molti complimenti."*



### Saltare alle Conclusioni

Assumere di sapere cosa pensano gli altri o predire il futuro negativamente.

*"Non ha risposto - deve odiarmi."*



### Ragionamento Emotivo

Credere che qualcosa sia vero perché si sente vero.

*"Mi sento stupido, quindi devo essere stupido."*



### Doveri e Dovrebbe

Regole rigide su come le cose "dovrebbero" essere.

*"Non dovrei mai commettere errori."*



### Etichettamento

Attachare un'etichetta negativa a sé o agli altri basata su un evento.

*"Sono un perdente" dopo un errore."*



### Personalizzazione

Assumersi la responsabilità per cose fuori dal proprio controllo.

*"La riunione è andata male - deve essere colpa mia."*



### Sovregeneralizzazione

Trarre conclusioni ampie da un singolo evento.

*"Ho fallito una volta, quindi fallirò sempre."*



### Magnificazione/Minimizzazione

Esagerare i negativi sproporzionatamente mentre si minimizzano i positivi.

*"Magnificare un piccolo errore mentre si scarta un grande successo."*



### COME USARE QUESTO

Quando noti un'emozione forte, fermati e chiedi: "Quale trappola di pensiero sto cadendo?" Dare un nome alla distorsione è il primo passo per sfidarla. Usa questo insieme al Registro dei Pensieri a 7 Colonne per un lavoro più profondo.