

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 Doverebbe

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 sproporzionalmente 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.