

Часто, сильные эмоции - такие как страх, грусть, стыд или безнадежность - могут быть вызваны только что возникшей у нас **автоматической мыслью**. Такие мысли могут промелькнуть так быстро и незаметно, что мы даже не осознаем, что они у нас были. Чтобы научиться замечать их, нужна практика. Автоматические мысли кажутся убедительными, но зачастую они иррациональны и содержат преувеличение или другую мыслительную ошибку. Психологи называют их **когнитивными искажениями** или вредными стилями мышления. Ниже приведены 20 наиболее распространенных из них:

Черно-белое мышление (все или ничего)

Мышление в абсолютных категориях. Ваши оценки людей себя или мира могут быть полярными: все либо "идеально", либо "ужасно". Так же и с действиями: вы либо прилагаете максимум усилий, либо совсем не стараетесь.



Преувеличение и преуменьшение

Вы склонны преувеличивать свои недостатки, а также недостатки других людей или ситуаций, при этом умаляя достоинства. Негативные события кажутся более значительными, а хорошие - несущественными.



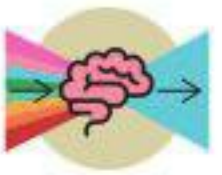
Произвольные выводы

Выводы без каких-либо доказательств или когда доказательства указывают на противоположное. Выводы могут касаться того, что думают другие люди, или того, что произойдет в будущем.



Ментальный фильтр

Вы делаете выводы, основываясь на одной детали, вырванной из контекста, игнорируя остальную информацию. Это происходит, когда люди сталкиваются с фактами, не соответствующими их убеждениям.



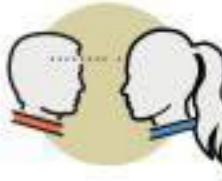
Катастрофизация

Вы сразу приходите к наихудшим выводам. Вы задаетесь вопросом "Что если...?" и представляете себе самые катастрофические исходы, полагая, что они скорее всего произойдут.



Чтение мыслей

Вы автоматически предполагаете, что знаете, что думает или что будет думать другой человек. Вы можете считать, что другие люди оценивают вас негативно или имеют плохие намерения.



Обесценивание положительного

Вы игнорируете, отвергаете или обесцениваете свои положительные качества и опыт. Похвала может показаться вам странной или неуместной, поэтому вы автоматически отвергаете её.



Сверхобобщение

Вы делаете обобщенные выводы на основе одного происшествия или небольшого количества случаев. Вам кажется, что единичное событие обязательно станет регулярным в будущем.



Эмоциональное обоснование

Вы считаете, что сильные эмоции по поводу ситуации сами по себе доказывают истинность ваших суждений о ней. Ваши чувства, догадки или интуиция определяют, как вы интерпретируете происходящее.



Разрешительное мышление

Вы даёте себе разрешение на действия, которые вредны для вас или других. Вы преуменьшаете ущерб, убеждаете себя, что заслуживаете этого, или обещаете, что это будет в последний раз.

