

| Zniekształcenia poznawcze | |
|----------------------------|---|
| Czytanie w myślach | Zakładam, że wiem co inni myślą, chociaż nie ma potwierdzających to dowodów np. „Oni myślą że jestem głupia”; „On na pewno myśli, że to moja wina” |
| Przepowiadanie przyszłości | Przewiduję co wydarzy się w przyszłości, szczególnie w kategoriach niebezpieczeństw i negatywnych rozwojów zdarzeń np. „Nie zdążę przygotować prezentacji”; „On mnie zostawi” |
| Katastrofizacja | Zakładam, że to co się wydarzyło lub wydarzy będzie tak trudne/okropne, że tego nie zniosę np. „Spóźnię się, zwolnią mnie i się zabiję”; „Kiedy jej odmówię, zostawi mnie, sam nie dam rady i zwariuję” |
| Etykietowanie | Przypisuję innym ludziom lub sobie ogólne, negatywne cechy np. „Jestem do niczego”; „Ona jest nieuczciwa” |
| Myślenie dychotomiczne | Postrzegam siebie, innych, swoje zachowanie bądź zdarzenia w kategoriach „wszystko albo nic” np. „Nikt mnie nie lubi”; „Albo zrobię to dobrze, albo nie warto nawet zaczynać” |
| Personalizacja | Zakładamy, że odpowiadamy za negatywne zachowania, emocje innych czy też zdarzenia nie biorąc pod uwagę możliwego wpływu innych ludzi, czynników np. „Ona ma zły humor, bo zrobiłem coś nie tak”; „Przyjęcie się nie udało, bo źle je przygotowałam” |
| Nadużywanie imperatywów | Oceniam zdarzenia i zachowania z perspektywy tego jakie być powinny, jakie mam na ich temat wyobrażenie i przeceniam negatywne konsekwencje wynikające z ich niespełnienia np. „Powinam sobie radzić jeśli tak nie jest jestem zerem”; „Ona powinna znaleźć dla mnie czas” |
| Uzasadnienie emocjonalne | Zakładamy, że skoro coś „czujemy” to tak jest, emocje, uczucia są podstawą naszej interpretacji, pomijamy inne dane np. „Realizuję zleczone mi zadania, ale czuję, że sobie nie radzę”; „Skoro się boję to musi być straszne” |
| Filtr negatywny | Skupiam się wybiórczo jedynie na negatywnych aspektach, pomijając informacje pozytywne np. „Skoro nie odpowiedziałem na jej pytanie (pomimo odpowiedzi na pytania innych) jestem głupi”; „Nie odebrała telefonu (pomimo innych dowodów zaangażowania) to znaczy, że jej na mnie nie zależy” |
| Niesprawiedliwe porównania | Interpretuję zdarzenia przyjmując nierealistyczne standardy oparte na porównywaniu się do osób które są w czymś znacznie lepsze np. „On nie popełnia takich błędów”; „Oni mają znacznie lepsze wyniki” |
| Nadmierne uogólnianie | Dostrzegam ogólny negatywny wzorzec w pojedynczym zdarzeniu np. „Zawsze jest tak jak z tym wystąpieniem- wszystko idzie źle”; „Krzywo zaparkowałem- jestem beznadziejnym kierowcą” |
| Umnieszanie pozytywów | Osiągnięcia, sukcesy swoje i innych oceniam jako błahe, trywialne np. „Udało mi się- nic wielkiego”; „Wiele osób zdaje egzamin na prawo jazdy– to żaden sukces |

(na podstawie: Leahy, R. (2018) Techniki terapii poznawczej, Beck J. S. (2011) Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe)