**KOGNITIVNA RESTRUKTURACIJA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MOJA MISEL | OBLIKA RAZMIŠLJANJA | KAKŠNI SO DOKAZI ZA? | DOKAZI PROTI? | BOLJ USTREZNA MISEL |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

OBLIKE RAZMIŠLJANJA, KI NAM NE POMAGAJO?

**Razmišljanje po principu vse ali nič:** na stvari gledate absolutno in črno – belo.

**Pretirano posploševanje**: negativen dogodek vidite kot vzorec, ki se bo ponavljal in je splošen za vse stvari, ki se vam dogajajo.

**Miselni filter**: osredotočate se na negativne vidike situacije in ignorirate pozitivne vidike.

**Minimiziranje pozitivnih strani neke situacije ali sebe**

**Prehitri zaključki**: branje misli ljudi (prepričamo se, da kdo misli na nek določen način), napovedovanje prihodnosti brez utemeljenih dokazov

**Minimizacija ali pretiravanje**: predvsem se nanaša na pomembnost določenih stvari in dogodkov

**Čustveno sklepanje**: npr. počutim se neumno, zato sem sigurno tudi neumna

**Etiketiranje:** namesto npr. naredila sem napako, si rečemo: sem slaba oseba, vse mi gre narobe, nikoli ne naredim ničesar prav.

**Krivda in osebna odgovornost**: pripišemo si krivdo za stvari, ki niso pod našim nadzorom.

Povzeto po <https://arfamiliesfirst.com/wp-content/uploads/2013/05/Cognitive-Distortions.pdf>