

**Dziesięć podstawowych zniekształceń poznawczych**  
czyli typowych błędów w postrzeganiu siebie, sytuacji i osób.

**Tunelowe widzenie**

Postrzeganie zgodne z przeświadczeniem i nastrojem, ładowanie się negatywnymi. Samospełniająca się przepowiednia.

*Miałem zły dzień, ona będzie dla mnie znowu niemiła i na pewno się znowu pokłócimy, a ja wybuchnę przy dzieciach.*

**Selektywna abstrakcja**

Wyrwanie jednej informacji z kontekstu i uznanie jej za decydującą. Ocenianie całości pod wpływem jednego szczegółu.

*(Posprzątałam całe mieszkanie, ale nie dopilnowałam biurka. Oczywiście, zauważył tylko to, czego nie posprzątałam!)*

**Wyolbrzymianie / Umniejszanie**

Przedstawianie sytuacji, jako znacznie gorszej lub lepszej, niż w rzeczywistości. Nakręcanie się lub brak krytycyzmu.

*Mamy poważne problemy, to się źle skończy. / A co mi tam!*

**Arbitralne wnioskowanie**

Wyciąganie wniosku z niekompletnych danych. Założenia.

*On znowu będzie dla mnie niemiły. / Przecież wiadomo, że ...*

**Nadmierna generalizacja**

Przesądzenie o sprawie na podstawie dawnych doświadczeń.

*Tego się nie da zrobić. Nie poradzę sobie w tej sytuacji.*

**Dychotomiczne myślenie**

Wszystko albo nic.

*W tym domu nic mi nie wolno, nikt mi nie pomaga! Brak szacunku.*

**Tendencyjne wyjaśnianie**

Widzenie fałszu w intencjach.

*Kupił mi miły drobiazg – to dlatego, że chce mnie przekupić. Nie stara się mnie naprawdę zrozumieć, nie zależy mu na mnie!*

**Czytanie w myślach**

Wiem lepiej, co myśli i uważa druga osoba.

*Ona mnie nie lubi. Jedynie lituje się nade mną.*

**Etykietowanie**

Kategoryczne osądy.

*Jej nie zależy. Nie ma sensu z nią o tym rozmawiać.*

**Personalizacja**

Przypisywanie sobie porażki i okoliczności.

*Jestem beznadziejnym ojcem. Kłótnie wybuchają przeze mnie.*