

# Okienko z kalendarza nr 13



*Hej,*

*Jestem Ewa!*

*Mam nadzieję, że miałaś możliwość zobaczyć wcześniejsze okienka z kalendarza. Jeśli nie, to na stronie [www.dfszkolenia.pl/aktualnosc](http://www.dfszkolenia.pl/aktualnosc) znajdziesz większość z nich. Część publikowałam wyłącznie w formie relacji i rolek. Więc jeśli tu nie widzisz danego okienka, to znajdziesz go w wyróżnionych relacjach na instagramie pod ikonką prezentu :)*

*Dzisiaj o zniekształceniach poznawczych. Już kiedyś pisałam o nich w swoich postach. Poniżej znajdziesz najważniejsze z nich:*

*Czytanie w myślach: przekonanie, że wiemy, co myślą o nas inni.*

*Myslenie dychotomiczne: myślenie zero-jedynkowe np. "albo zrobię, to na 100%, albo wcale".*

*Przepowiednia przyszłości: wyciąganie wniosków o przyszłości, bez posiadania konkretnych dowodów na co do swoich tez.*

*Katastrofizacja: wyolbrzymianie trudności i czytanie czarnego scenariusza, pomijającego wszystko, co pozytywne.*

*Negatywny filtr poznawczy: skupienie się na negatywnych aspektach sytuacji i wykluczenie pozytywów.*

## MOJE REFLEKSJE

*Które zniekształcenia są Tobie znane?*

*Które napotykasz u siebie?*

*Co jest powodem takiego myślenia?*

*W jaki sposób możesz ich uniknąć?*