



ANNA KUPRYJANIUK

FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Data:.....

Do najczęściej występujących zniekształceń
poznawczych zaliczamy:

1. Czytanie w myślach - zakładam, że wiem, co myślą inni, choć nie mam na to wystarczających dowodów, np. *"Oni myślą, że jestem do niczego"*.

2. Przepowiadanie przyszłości - przewiduję przyszłość w czarnych barwach: będzie gorzej, czyha na mnie jakieś niebezpieczeństwo, np. *"Na pewno nie dostanę tej pracy"*.

3. Katastrofizacja - uważam, że to, co się stało lub stanie, będzie tak okropne, że tego nie zniosę, np. *"Jeśli nie zdam tego egzaminu, stracę wszystko i wyląduję pod mostem"*.

4. Etykietowanie - przypisuję ogólne cechy negatywne sobie albo innym, np. *"Jestem brzydka", "On jest głupi"*.

5. Personalizacja - biorę na siebie niewspółmierną część odpowiedzialności za negatywne zdarzenia, np. *"Moje małżeństwo się nie udało, ponieważ to ja zawiodłam"*.



ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

6. Umniejszanie pozytywów - twierdzę, że moje osiągnięcia i sukcesy innych są błahe, np. *"To żaden wyczyn, każdy by tak zrobił"*.

7. Czarne okulary - skupiam się wyłącznie na aspektach negatywnych i prawie nigdy nie zauważam pozytywnych, np. *"Wystarczy spojrzeć na tych wszystkich ludzi, którzy mnie nie lubią"*.

8. Nadmierne uogólnianie - dostrzegam ogólny negatywny wzorzec w pojedynczym zdarzeniu, np. *"Nie odstałem tej pracy, nic mi się nie udaje"*.

9. Myślenie czarno - białe - postrzegam zdarzenia bądź ludzi w kategoriach wszystko albo nic, np. *"Wszyscy mnie odrzucają"*.

10. Powinności - interpretuję zdarzenia w odniesieniu do tego, jakie powinny być, nie skupiam się po prostu na tym, co jest, np. *"Powinienem osiągać najwyższe wyniki"*
"Powinnam być idealną matką".



ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Ćwiczenie: Wypisz po dwa przykłady zniekształceń poznawczych których doświadczasz w swoim życiu.

ZNIEKSZTAŁCENIE POZNAWCZE	PRZYKŁADY Z ŻYCIA



ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Ćwiczenie: Odpowiedz na wskazane pytania.

Jakie są konsekwencje tej wybiórczej uwagi? Jak wpłynęła na Twoje uczucia i zachowanie?

Przykład

"Czuje się głupio i niepewnie. Nie powinienem wychylać się ze swoimi pomysłami na następnym spotkaniu".

W Twojej sytuacji?

W jakich momentach bywasz dla siebie nadmiernie surowa/surowy?

Refleksje związane z ćwiczeniami



ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Dodatkowa praca osobista

(1) Czy jest coś czego zawsze chciałeś/chciałaś spróbować?

Spróbuj budować swoją samoocenę przez zapełnianie póltek:

Przykład

“W niedzielne popołudnia mam zawsze dużo czasu. Ostatnio przeczytałam w gazecie, że lokalne schronisko szuka wolontariuszy do spędzania czasu z psami. Kocham psy, więc będę spędzać niedzielę na wyprowadzaniu psów ze schroniska. To frajda dla mnie, zapełnia mi półkę „przyjemności” i robię dobry uczynek jednocześnie.”

Czego chciałabyś/chciałbyś spróbować?

(2) Ideał – nadmiernie wysokie wymaganie? Doświadczenie z drobnym błędem.

Umślnie popełnij mały błąd i porównaj konsekwencje, których się obawiasz z tymi, które naprawdę będą miały miejsce.

Przykład

“Pójdę do pracy ze źle zawiązanym krawatem.”

Czego chciałbyś/chciałabyś spróbować?



ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Deprecjacja

Przykład

Pomogłaś zmienić przyjacielowi koło w rowerze. Podziwia twoje umiejętności, ale ty myślisz:

„Każdy by to potrafił. To bez znaczenia.”

Dostrzegasz podobne myśli? Czy miała miejsce sytuacja, w której postrzegałybyś/postrzegałabyś swoje umiejętności jako nieważne?

Jakie są konsekwencje takich myśli, jak wpływają na Twój nastrój i zachowanie?

Przykład

„Moja samoocena pozostaje niska. Nie mogę się cieszyć z komplementów ani odwołać się do nich w przyszłości, bo sama w nie nie wierzę.”

W Twojej sytuacji: jakie są konsekwencje takich myśli?

kontakt: kupryjaniukanna@gmail.com

www.anna-kupryjaniuk.pl