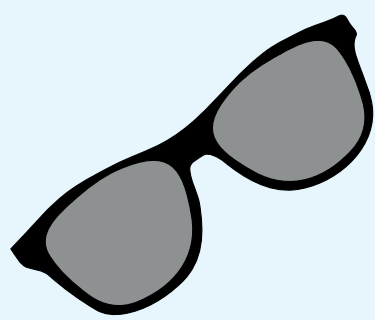


# MISAONE ZAMKE

## NEGATIVNE NAOČALE

DOPUŠTAJU TI DA VIDIŠ SAMO JEDAN DIO ONOGA ŠTO SE DOGAĐA, I TO ONAJ NEGATIVNI. NA TAJ NAČIN TEŠKO MOŽEŠ VIDJETI POZITIVNE STVARI KOJE TI SE DOGAĐAJU.



## KATASTROFIZIRANJE

ZAMIŠLJAŠ NAJGORU MOGUĆU SITUACIJU I POSLJEDICE.



## POZITIVNO SE NE RAČUNA

NA SVE POZITIVNE STVARI KOJE SE DOGODE GLEDAŠ KAO DA SU NEVAŽNE ILI KAO NA PUKU SREĆU.

## EMOCIONALNO REZONIRANJE

DONOŠENJE ZAKLJUČAKA NA TEMELJU ONOGA ŠTO OSJEĆAŠ. EMOCIJE DOŽIVLJAVAJUŠ KAO DOKAZE DA JE TVOJA MISAO ISTINITA.

## PREDVIĐANJE

PREDVIĐAŠ DA ĆE SE DOGODITI NEŠTO LOŠE. TO SE DOGAĐA NA DVA NAČINA:

ČITANJE MISLI- MISLIŠ DA ZNAŠ ŠTO DRUGI LJUDI MISLE I OSJEĆAJU.

PRORICANJE BUDUĆNOSTI- MISLIŠ DA ZNAŠ ŠTO ĆE SE DOGODITI.

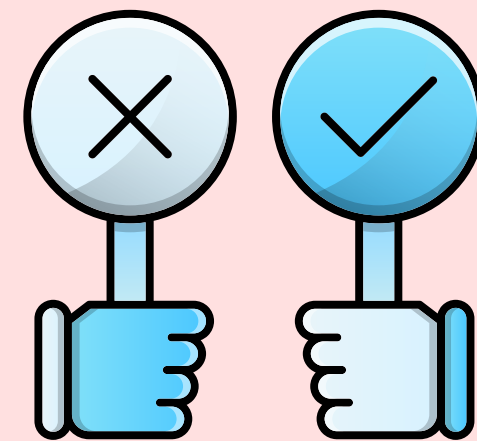


## ETIKETIRANJE

GENERALIZACIJA TUĐIH ILI VLASTITIH KARAKTERISTIKA NA TEMELJU SAMO JEDNE SITUACIJE.

## SVE ILI NIŠTA

RAZMIŠLJANJE KOD KOJEG NE VIDIŠ SREDINU, NEGO SAMO EKSTREME.



## PERSONALIZACIJA

BEZ RAZLOGA SE KRIVIŠ ZA NEGATIVAN ISHOD U NEKOJ SITUACIJI.

## MORANJA I TREBANJA

PRAVILA KOJA POSTAVLJAMO SEBI I DRUGIMA KAKO NEŠTO MORA ILI TREBA BITI.

## NAPUHIVANJE STVARI

MALE NEGATIVNE STVARI POSTAJU VEĆE NEGO ŠTO TO DOISTA JESU.

