



Iako su neke automatske misli točne, mnoge su netočne ili samo djelomično točne. Tipične pogreške u mišljenju uključuju:

1. SVE-ILI-NIŠTA MIŠLJENJE (CRNO-BIJELO, POLARIZIRANO ILI DIHOTOMNO MIŠLJENJE)

Gledanje na situaciju u samo dvije kategorije umjesto na kontinuumu.

Primjer: „*Ako nisam potpuno savršen, nisam uspješan.*“

2. KATASTROFIZIRANJE (GATANJE)

Negativno predviđanje budućnosti bez uvažavanja drugih, vjerojatnijih posljedica.

Primjer: „*Bit ću toliko uznemiren da uopće neću moći funkcionirati.*“

3. DISKVALIFICIRANJE ILI NEGIRANJE POZITIVNOG

Nerazumno govorenje sebi kako se pozitivna iskustva, djela ili kvalitete ne računaju.

Primjer: „*Taj sam zadatak dobro obavio, ali to ne znači da sam sposoban. Samo sam imao sreće.*“

4. EMOCIONALNO ZAKLJUČIVANJE

Vjerovanje kako je nešto točno jer se to „osjeća“ tako jako da se ignoriraju dokazi koji to opovrgavaju.

Primjer: „*Znam da sam napravio dosta toga dobro na poslu, ali se još uvijek osjećam neuspješno.*“

5. ETIKETIRANJE (PRIDAVANJE POGREŠNIH OZNAKA)

Stavljanje čvrstih, općih oznaka na sebe i druge bez uvažavanja dokaza koji govore suprotno.

Primjer: „*Ja sam gubitnik.*“, „*On nije dobar.*“

6. PRETJERANO UVELIČAVANJE/UMANJIVANJE

U situaciji vrednovanja samog sebe, druge osobe ili situacije, nerazumno se uvećava negativno i/ili umanjuje pozitivno.

Primjer: „*Dobivanje osrednjih ocjena dokazuje moju nesposobnost. Dobivanje visokih ocjena ne znači da sam pametan.*“

7. MENTALNI FILTER (SELEKTIVNA APSTRAKCIJA)

Obraćanje pozornosti na negativne detalje umjesto sagledavanja cijele slike.

Primjer: „*Zato što sam dobio jednu lošu ocjenu u svjedodžbi (koja također sadrži i nekoliko visokih ocjena) znači da sam napravio loš posao.*“

8. ČITANJE MISLI

Vjerovanje kako se zna što drugi misle, zanemarujući druge vjerojatnije mogućnosti.

Primjer: „*On misli kako ja ne znam najvažniju stvar o ovom projektu.*“

9. PRETJERANA GENERALIZACIJA

Stvaranje negativnih zaključaka koji nadilaze trenutnu situaciju.

Primjer: „*Zato što sam se osjećao neugodno na druženju nemam ono što je potrebno za prijateljstvo.*“

10. PERSONALIZACIJA

Vjerovanje kako se drugi ponašaju negativno zbog nas, bez uvažavanja drugih vjerojatnijih objašnjenja njihovog ponašanja.

Primjer: „*Šef je bio oštar prema meni jer sam nešto napravio loše.*“

11. IZJAVE „TREBATI“ I „MORATI“ (IMPERATIVI)

Postojanje precizne i čvrste ideje kako bismo se mi ili drugi trebali ponašati i precjenjivanje lošeg ako se to ne ostvari.

Primjer: „*Strašno je što sam napravio pogrešku. Trebam uvijek dati najviše od sebe.*“

12. TUNELSKO GLEDANJE

Viđenje samo negativnih aspekata neke situacije.

Primjer: „*Učitelj mog sina ne može ništa napraviti kako treba. On je kritičan i neosjetljiv i loš u podučavanju.*“