

Какие наиболее распространенные способы, с помощью которых, мы искажаем наш взгляд на мир? « В хорошем настроении» - новая терапия настроений Дэвида Бернса, пересмотрена и обновлена, в которой автор подчеркивает 10 моделей искаженного мышления, работающие против здорового взгляда на жизнь.

### **Ключевые моменты:**

- **Знайте модели.** Ознакомьтесь с 10 моделями искаженного мышления.
- **Определяйте модели искаженного мышления.** Как только Вы будете знать модели, Вы начнете понимать, какая модель мышления вовсе не помогает Вам, а даже наоборот.
- **Бросьте вызов своему мышлению.** Проследите, резонируют ли модели, особенно в ситуациях, где Ваше мышление или чувства неэффективны. Например, Вы можете заметить, что имеете привычку делать поспешные негативные выводы при отсутствии конкретных фактов, либо Вы поймете, что позволяете негативным эмоциям мешать пониманию ситуации.

Я считаю, что главным ключом является использование этого списка для того, чтобы бросить вызов Вашему мышлению. В любой ситуации, когда Ваше мышление начинает казаться особенно негативным, это замечательная возможность здраво проверить его, согласно моделям, поданным ниже.

**Модели искаженного мышления (когнитивное искажение)** согласно доктору Бернсу.

1. **Всё или ничего** – Вы видите все в черно – белом. Если Ваши действия отстают от совершенства, Вы видите себя в качестве полного неудачника.
2. **Сверхобобщение** – Вы воспринимаете одно отрицательное событие как бесконечную череду поражений.
3. **Мысленная фильтрация опыта** – Вы выбираете одно поражение и заикливаетесь на нем так сильно, что Ваше представление о реальности становится темнее, как капля чернила, которая полностью закрашивает стакан воды.
4. **Пренебрежение позитивными сторонами** – Вы пренебрегаете позитивным опытом, настаивая «это не считается» по тем или иным причинам. Таким образом, Вы можете поддерживать негативное убеждение, которое противоречит Вашему повседневному опыту.

- 5. Поспешные выводы** - Вы делаете негативную трактовку, хотя нет никаких конкретных фактов, которые стопроцентно подтверждают ваш вывод. **А. Чтение мыслей.** Без особых оснований, Вы делаете вывод, что кто-то реагирует отрицательно на Вас, и даже не думаете проверить это. **Б. Ошибка гадалки.** Вы ожидаете, что все пойдет плохо, и Вы уверены, что Ваше предсказание - это уже установленный факт.
- 6. Преувеличение или преуменьшение** - Вы преувеличиваете важность вещей (например, ваше поражение или чужое достижение), либо Вы неправильно уменьшаете вещи, пока они не станут крошечными (собственные желаемые качества или недостатки другого человека). Это также называется "Трюк с биноклем".
- 7. Основываться на эмоциональных рассуждениях** - Вы предполагаете, что Ваши негативные эмоции обязательно отражают положение вещей на самом деле: "Я чувствую это, следовательно, это должно быть правдой".
- 8. Использование понятия «должен»** - Вы пытаетесь мотивировать себя такими понятиями как «должен» и «не должен», как будто Вы должны быть наказаны, прежде чем надеяться на что-то. "Обязан" также является преступником. Как следствие - чувство вины. Когда Вы применяете понятие «должен» по отношению к другим, Вы чувствуете гнев, разочарование, и обиду.
- 9. Навешивание ярлыков и их снятие** - это крайняя форма сверхобобщения. Вместо того чтобы описать свою ошибку, Вы навешиваете на себя негативный ярлык: "Я неудачник". Когда чье-то поведение Вас раздражает, Вы навешиваете негативный ярлык на него: "Неугомонный". Неправильная маркировка включает в себя красноречивое, эмоционально нагруженное описание событий.
- 10. Персонализация** - Вы вините себя в происшествии, за которые изначально не несли никакой ответственности.