



## پیام مشاور

ده خطای شناختی

ده خطای زیر می توانند مسبب روحیه منفی باشند .

۱- تفکر هیچ یا همه چیز همه چیز را سفید و در غیر اینصورت سیاه دیدن .

۲- تعمیم مبالغه آمیز  
۳- فیلتر ذهنی  
توجه به جزئی منفی و نادیده گرفتن بقیه ویژگی ها

۴- بی توجهی به امر مثبت  
بی ارزش شمردن تجربه های مثبت و اصرار بر مهم نبودن آن ها

۵- نتیجه گیری شتابزده  
پیشگویی درباره اوضاع آینده بدون وجود زمینه ممکن

۶- درشت نمایی  
۷- استدلال احساسی  
مبالغه در اهمیت مسائل و شدت اشتباهات  
فرض بر این که احساسات منفی لزوماً عین واقعیت است .

۸- باید ها  
انتظار داشتن که اوضاع آن طور که می خواهیم و انتظار داریم رخ دهد .

۹- برچسب زدن  
تعمیم یک ویژگی به کل وجودی خود یا دیگران

۱۰- شخصی سازی و سرزنش خود یا دیگران را بی جهت مسوول دانستن  
خلاصه ای از اتفاق یا حادثه ای که شما را آزرده است بنویسید . اگر مایل بودید با مشاور درباره وجود موارد فوق به بحث بنشینید .