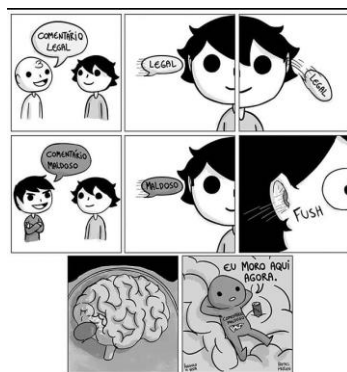


VISÃO DISTORCIDAS DO PENSAMENTO LENTES ENBAÇADAS QUE NOS PREJUDICAM



1. **Leitura Mental:** Você imagina que sabe o que as pessoas pensam sobre você. Ex. “Eles me acham chato, ou um burro”. Mas você não tem nenhuma prova disso.
2. **Catastrofização:** Você acha que o que aconteceu ou vai acontecer é terrível, e que nada poderá ser feito para resolver. Ex. “Seria horrível ‘levar um fora’”, ou “Não posso falhar nesta prova”
3. **Rotulação:** Você atribui traços negativos a si mesmo e aos outros. Por exemplo: “Sou esquisito” ou “Ele é um otário”.
4. **Desqualificação dos aspectos positivos:** Você não enxerga as coisas boas da vida, só foca nas coisas que não deram certo. Ex. “Jogou o dia inteiro, quando tem que estudar por algumas horas, não valoriza o tempo que ficou jogando, ou tem 5 amigos legais, e fica pensando naquele que não foi legal com você.”
5. **Filtro Negativo:** Você foca quase exclusivamente os aspectos negativos e raramente nota os positivos. Ex. “Meus pais não se importam comigo, nunca tem tempo para mim”
6. **Supergeneralização:** Você enxerga de forma geral as coisas ruins com base em um único incidente. Ex. Você tem 10 matérias e tem dificuldades em 3, e pensa eu não sei nada, eu não vou conseguir passar de ano.
7. **Personalização:** Você fica pensando que muitas coisas ruins que acontecem na sua vida a culpa é sua, e não consegue ver que também são provocados pelos outros. “Meus brigam por minha causa”.
8. **Incapacidade de mudar de ideia:** Você não aceita mudar a forma de pensar mesmo com provas que o seu pensamento possa não ser o mais correto. Ex. Quando você pensa “Meus pais não se importam comigo”.
9. **Não assume a culpa ou a responsabilidade:** Você fica somente concentrado nos seus sentimentos de raiva, tristeza, frustração, e não vê muitas vezes o seu erro, e sempre acha que os outros é que tem culpa pelos seus problemas. Ex. “Foi mal em uma prova” e diz a professora é muito chata, ou “Brigou com um colega” e diz: “ah ele sempre me provoca”.
10. **Atribuição de culpa:** Você se concentra na outra pessoa como fonte de sentimentos e se recusa a assumir a responsabilidade pela mudança. Por exemplo: “estou me sentindo assim por causa dela”
11. **Comparação Injusta:** Você interpreta os eventos em termos de padrões irrealistas, comparando-se com as pessoas que saem melhor do que você e concluindo, então que é inferior a elas. Por exemplo: “Ela é bem mais sucedida que eu”
12. **Orientação para o remorso:** Você fica presa a ideia de que poderia ter se saído melhor no passado, em vez de pensar no que fazer melhor agora. Por exemplo: “Eu não deveria ter dito isso”.
13. **E se...?** Você faz uma série de perguntas do tipo “e se”... alguma coisa acontece”. E nunca fica satisfeito com as respostas. Por exemplo: “sim, mas e se eu ficar ansioso”?
14. **Raciocínio Emocional:** Você deixa os sentimentos guiarem a sua interpretação da realidade. Por exemplo: “Sinto-me

deprimida consequentemente meu casamento nao esta dando certo”.

- 15. Foco no julgamento:** Você avalia a si próprio, os outros e os eventos em termos de preto o branco (bom/mau, inferior/superior), em vez de simplesmente descrever, aceita ou compreender. Está continuamente se avaliando e avaliando os outros segundo padroes arbitrários e concluindo que você e os outros deixam a desejar. Você se concentra no julgamentos dos outros e de si mesmo. Por exemplo: “Se eu for aprender tenis, vou me sair mal” ou “veja como ela faz sucesso. Eu nao consigo”.