

## Mąstymo iškraipymų dienoraštis

Situacija	Emocija/Jausmas	Mintys	Mąstymo iškraipymai	Galimi mąstymo iškraipymai
				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mąstymo būdas „Viskas arba nieko“</b>, pvz. „Aš visada susimaunu“</li> <li>2. <b>Perdėtas apibendrinimas</b>, pvz. „Visą gyvenimą būsiu vienišas ir nelaimingas“</li> <li>3. <b>Proto filtras</b> (selektyvi abstrakcija). „Neišlaikysiu šito testo ir išmes mane iš universiteto“</li> <li>4. <b>Pozityvių dalykų nuvertinimas</b>, pvz. Jis mane giria, tik tam, kad paguosti. Tai nieko nereiškia.</li> <li>5. <b>Skubotas išvadų darymas</b>:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) <b>Minčių skaitymas</b>, pvz. Ji galvoja, kad aš nevykėlis.</li> <li>b) <b>Ateities numatymas</b>, pvz. Mane tikrai išmes iš darbo.</li> </ol> </li> <li>6. <b>Sureikšminimas ir sumenkinimas</b>, pvz. Aš žlugęs.</li> <li>7. <b>Emocinis mąstymas</b>, pvz. „Jaučiuosi niekam tikęs, vadinasi, ir esu niekam tikęs.“</li> <li>8. <b>Mąstymas kategorijomis „privalau“, „turiu“</b>, pvz. Turiu viską atlikti tobulai.</li> <li>9. <b>Etikečių klįjavimas ir klaidingas įvardijimas</b>, pvz. Aš esu netikša vietoj suklydau spręsdamas šį kalusimą</li> <li>10. <b>Personalizavimas</b>, pvz., Tai čia aš už tai atsakingas.</li> </ol>
				<p>Parengta pgl. D.Burns „Geros nuotaikos vadovą“</p>