



# 12 когнитивных искажений

Справочник для работы с автоматическими мыслями

## Как пользоваться этим гайдом

Когда вы замечаете сильную негативную эмоцию, остановитесь и спросите себя: «Какая мысль только что пронеслась в голове?» Затем найдите в таблице искажение, которое больше всего похоже на вашу мысль. Используйте пример сбалансированной мысли как ориентир для переформулирования.

Искажение	Что это	Пример искажённой мысли	Сбалансированная мысль
<b>Чёрно-белое мышление</b>	Всё либо идеально, либо ужасно	«Я допустил ошибку — весь отчёт провал»	«Ошибка есть, но большая часть сделана хорошо»
<b>Катастрофизация</b>	Ожидание худшего сценария	«Если свидание пройдёт плохо — останусь один навсегда»	«Даже если будет неловко — это один вечер, я справлюсь»
<b>Чтение мыслей</b>	Уверенность, что знаете мысли других	«Коллега не улыбнулся — считает меня глупым»	«Возможно, у него плохой день. Я не знаю наверняка»
<b>Эмоциональное обоснование</b>	Чувства = факты	«Чувствую себя самозванцем — значит некомпетентен»	«Чувства — не факты. У меня есть опыт и квалификация»
<b>Навешивание ярлыков</b>	Глобальный негативный ярлык	«Забыл оплатить счёт — я безответственный»	«Я совершил ошибку. Поставлю напоминание»
<b>Сверхобобщение</b>	Один случай = вечная закономерность	«Отказали на собеседовании — никуда не возьмут»	«Одна компания отказала. Продолжу откликаться»
<b>Обесценивание позитивного</b>	Хорошее «не считается»	«Похвалили презентацию — просто были вежливы»	«Я могу принять, что справился хорошо»
<b>Долженствование</b>	Жёсткие «должен», «обязан»	«Я должен быть продуктивным всегда. Отдых — лень»	«Отдых — часть продуктивности. Я не робот»
<b>Персонализация</b>	Всё принимать на свой счёт	«Друзья отменили встречу — не хотят меня видеть»	«У них могли быть свои причины, не связанные со мной»
<b>Негативный фильтр</b>	Замечать только плохое	«Запнулся на презентации — это провал»	«Запнулся раз, но остальные 20 минут был уверен»
<b>Предсказание будущего</b>	Уверенность в негативном исходе	«Точно провалю экзамен, незачем готовиться»	«Не знаю результат заранее. Подготовка повысит шансы»
<b>Преуменьшение</b>	Обесценивание своих достижений	«Получил повышение — просто повезло»	«Я получил повышение благодаря своей работе»

Сложно определить искажение самостоятельно?

**Попробуйте Ауру — ИИ-психолог найдёт искажение и поможет разобрать мысль**

[app.aurahelps.online](https://app.aurahelps.online)