

## Когнітивні спотворення - фільтри



Виокремлення і зосередження на одній негативній деталі, не зважаючи на інші, кращі. Забування досягнень чи вдалих моментів, натомість зосередження на критиці, невдачах.



Прогнозування найгіршого, іноді навіть при сприятливому початку. Це може відбуватися дуже швидко, так ніби ми відразу "перескакуємо" до найгіршого наслідку з можливих.



Відкинення, применшення або ігнорування частини фактичної інформації, часто - позитивних сторін.



Погляд на одну негативну подію чи аспект як на ознаку того, що все погано. Поширення поодиноких висновків на цілісне сприйняття ситуації, життя загалом.



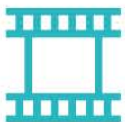
Схильність вважати, що емоції свідчать про факти, або сприйняття подій через призму надмірних емоцій.



Перебільшення важливості негативних подій і недооцінення важливості позитивних.



Схильність характеризувати факти обмеженою кількістю стереотипних інтерпретацій, перехід до неаргументованих висновків про когось чи щось



Погляд на речі "все або нічого", не оцінюючи спектру можливостей між двома крайнощами. Усі речі "хороші або погані", є "успіх або провал".