

Felaketleřtirme

Biliřsel arpıtmalar (düşünce hataları) hislerinizi etkileme gücüne sahip akıldışı düşüncelerdir. Herkesin sahip olduğu bir takım bilişsel çarpıtmalar vardır. Bunlar insan olmanın normal parçasıdır. Fakat çok sık görüldüğünde size zarar vermeye başlarlar.

Biliřsel arpıtmalar arasında sıkça görülen biri felaketleştirmedir. Problemin önemi artırılabilir ya da en kötü şekilde sonuçlanacağından korkulur. Düşüncelerinizi sorgulamayı öğrenerek felaketleştirmenin önüne geçebilirsiniz.

Neler hakkında endişeleniyorsunuz?

Endişelerinizin gerçekleşme ihtimali nedir? Geçmiş deneyimlerinizden veya başka kanıtlar gösterebilir misiniz cevabınızı destekleyebilecek olan.

Endişeleriniz gerçekleşirse olabilecek en kötü ihtimal nedir?

Endişeleriniz gerçekleşirse olabilecek en muhtemel ihtimal nedir?

Endişeleriniz gerçekleşirse, sonuçtan bunun üstesinden gelerek iyi olma ihtimaliniz nedir?

Bir hafta içersinde? _____%

Bir ay içersinde? _____%

Bir yıl içersinde? _____%