

КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

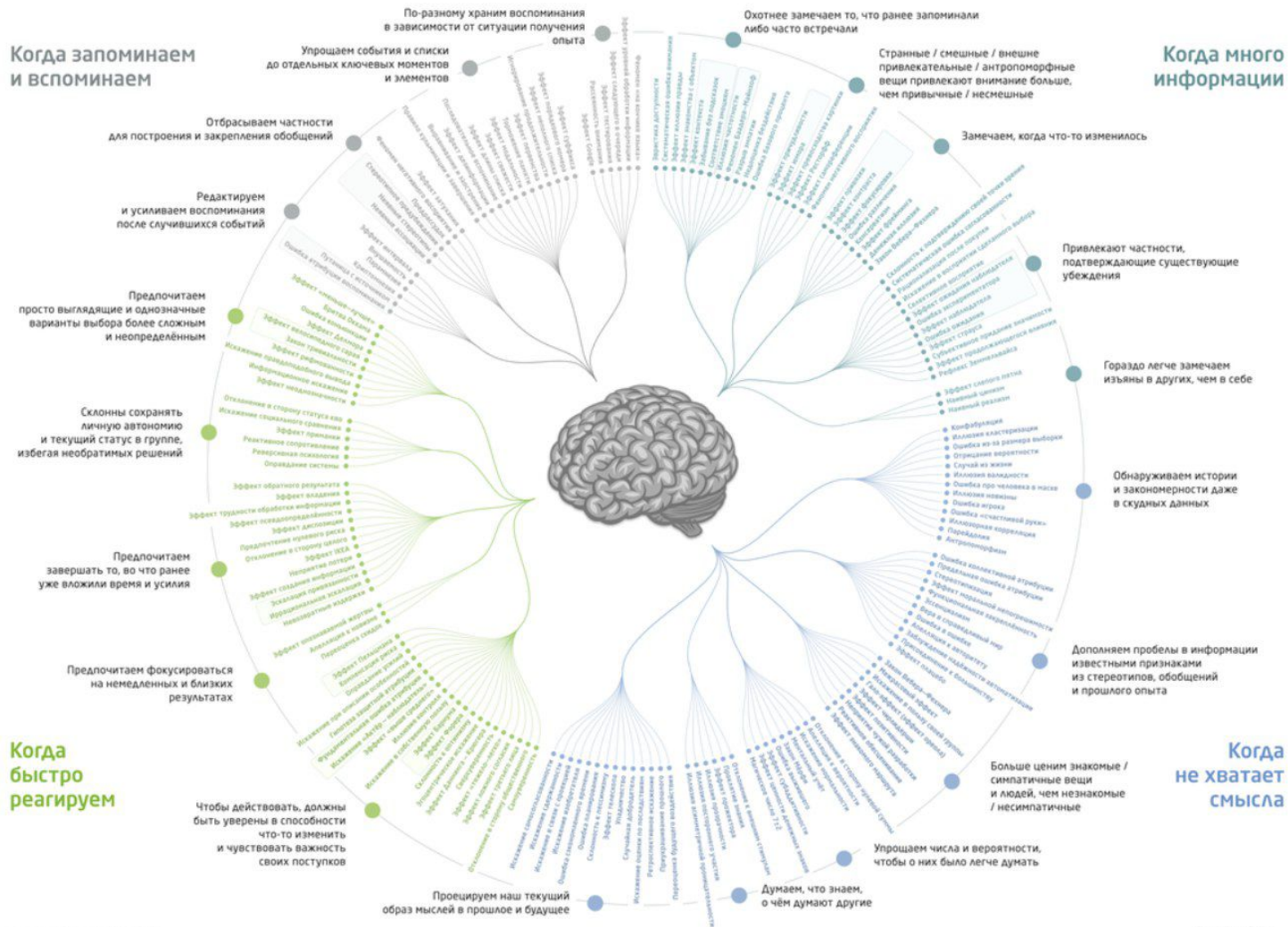


Иллюстрация от Кэтрин Кэмпбелл, Вестер Велман
 Ассуретт и дизайн-специалист Даниел Монтеграно от
 Даниел Иварафранко
 Внимание! Служба новостей: Редакция критических искажений истории
 интеллектуальное право быстро кутить (визуально в рамке)
 Брайан Скотт — не официальный спонсор, а человек, который распространяет
 порталом распространяем контент

© creative commons | attribution · share-alike

Перевод: Alamy, Eshkov
 Адаптация: Alexander Orlov
 Перевод: Алексей Караченцев
 русский перевод: 2017.02.23



Борьба с когнитивными искажениями

Опирайтесь на факты

8 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ



Чтение мыслей
когда вы предполагаете, что знаете, о чем думают или чувствуют другие.



Негативный фокус
вы игнорируете положительные аспекты и видите только отрицательные



Катастрофизация
когда вы ожидаете, что с вами произойдет самый худший сценарий.



Шаблонность
когда вы навешиваете на себя или кого-то ярлыки, например, "я неудачник"



Мышление о должном
когда у вас есть четкий шаблон о том, как всё должно быть



Обобщение
когда происходит одно негативное событие, и вы считаете его закономерностью



Эмоциональность
когда вы считаете, что ваши чувства являются доказательством чего-либо



Персонализация
вы чувствуете личную ответственность за то, что не можете контролировать.

ФАКТЫ

Руководитель поблагодарил за выполненный проект и отметил мои заслуги

За прошлый квартал я принесла компании 45 миллионов и выполнила KPI.

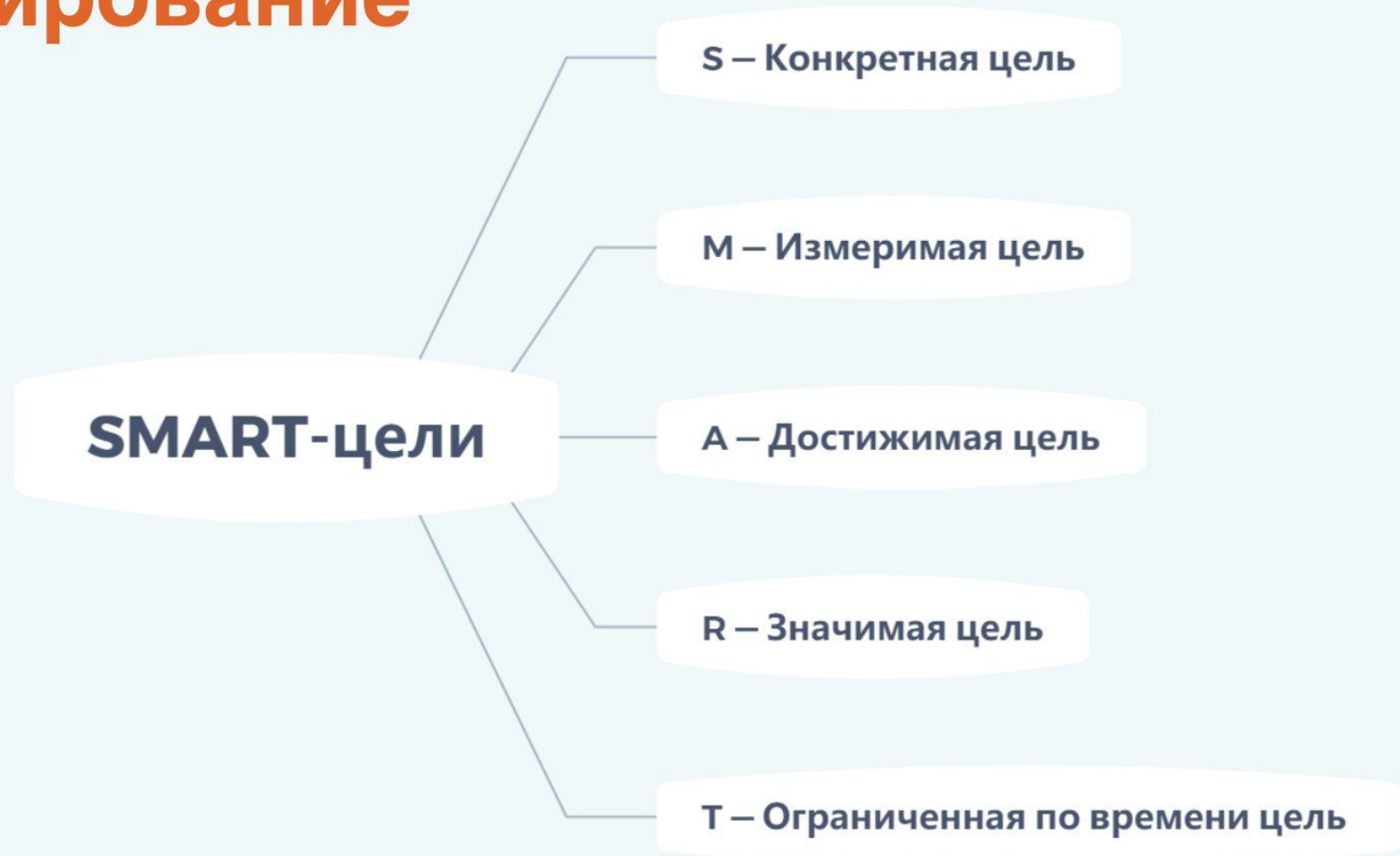
ДОМЫСЛЫ

Руководитель поблагодарил за выполненный проект и отметил мои заслуги, чтобы я не расстраивалась, потому что ему меня жалко.

Руководитель поблагодарил меня за выполненный проект и отметил мои заслуги. Хотя я особо не старалась - кажется, я его обманула, стыдно как-то.

За прошлый квартал я принесла компании 45 миллионов и выполнила KPI. Но это ничего не значит, потому что можно было и лучше

**Потратьте время не на страх отказа,
а на планирование
успеха**



Упражнение: дневник достижений

- Запишите **20 достижений** в вашей жизни
 - В любом временном порядке
 - Степень «весомости» достижений не важна
- Время: 10 минут*
- Выберите и выделите **5 любимых достижений**
 - **Ответьте на вопросы:**
 - Как вы, вообще, ввязались в это дело?
 - Что вам пришлось делать, чтобы добиться победы?
 - Какие качества больше всего помогли вам?
(не меньше трёх качеств);
 - Чего вы больше всего боялись?
 - Какие ощущения принесла вам победа?
- Поделитесь с группой историей одного достижения:
громко и уверенно



Напишите свою историю как путь героини

С чего вы начинали и как пришли в точку, где находитесь сейчас.

Это терапевтическое упражнение, которое помогает:

- повысить самоценность;
- посмотреть на себя другими глазами;
- найти причинно-следственные связи, доказывающие, что **ваш успех не случаен**

Время: 10 минут

“
Нужно периодически проводить чекап, чтобы потом понимать как вы пришли к результату и почему его заслужили.
”

Упражнение «Идеальная Я»

- Опишите, как выглядит ваша **Идеальная Я**.
- Как она одевается, как себя ведёт, как общается, какие сделки заключает, появляется ли в СМИ? Общается с новыми людьми? Где бывает, куда её приглашают?
- Выпишите всё **в подробностях**. И когда чувствуете, что не уверены в себе, просто вспоминайте её и повторяйте за ней. Ведите себя так, как ведёт себя она
- Советуйтесь мысленно или прикидывайте в уме, как бы поступила ОНА?

Звучит шизофренично, но работает и **проверено на практике**.

Для самостоятельного выполнения дома