

Kognitív Torzítások Bingó

<i>Mindig ezt csinálja...</i>	<i>Egy jó szava sincsen...</i>	<i>Vagy így lesz vagy elhagyom...</i>	<i>Ő már sosem változik meg...</i>	<i>Örökké csak én csinálom...</i>
<i>Segít, de az szinte semmi...</i>	<i>Én tudom, hogy arra gondol, hogy...</i>	<i>A jövőben már csak rosszabb lesz...</i>	<i>Vesztes vagyok...</i>	<i>Ahh ez semmiség...</i>
<i>Ha ezt nem tudja, nem is szeret...</i>	<i>Ennek így kell lennie...</i>		<i>Nekem soha semmi nem sikerül...</i>	<i>Ennél rosszabb már nem lehet...</i>
<i>Csak én tehetek róla, hogy...</i>	<i>Semmit sem értem el az életben...</i>	<i>Esik az eső, buktuk az egész napot....</i>	<i>Nem nagy dolog, csak szerencsém volt...</i>	<i>Miattam kezdett el inni...</i>
<i>Ennyi idősen már nem itt kéne tartani...</i>	<i>Ha eddig nem ment, később se fog...</i>	<i>Biztos, hogy hazudik...</i>	<i>Már megint elrontottam...</i>	<i>Tudom, hogy neki ez nem fontos...</i>

Kognitív Torzítások Bingó

A kognitív torzítások olyan negatív automatikus gondolatok, melyek nem a valóságot tükrözik, hanem a gondolkodó saját fantáziájának, gondolatmenetének, elvárásainak, sztereotípiáinak letükröződései.

A kognitív torzítások bingó játék segít meglátni saját kognitív torzításaidat.

Gondold végig, hogy a 24 példa közül saját életedből mely mondatok hangoznak ismerősen és jelöld meg azokat. Az, hogy ki a nyertes a végén kiderül.

Ez csak egy játék, ahogy a kognitív torzítások, ez sem a valóság.

Kognitív Torzítások Bingó

<i>Túl- általánosítás</i>	<i>Negatív szűrés</i>	<i>Mindent vagy semmit</i>	<i>Jövőmondás</i>	<i>Túl- általánosítás</i>
<i>Leértékelés</i>	<i>Gondolat- olvasás</i>	<i>Jövőmondás</i>	<i>Címkézés</i>	<i>Leértékelés</i>
<i>Negatív szűrés</i>	<i>KELL gondolkodás</i>		<i>Perszona- lizáció</i>	<i>Dichotóm gondolkodás</i>
<i>Perszona- lizáció</i>	<i>Dichotóm gondolkodás</i>	<i>Negatív szűrés</i>	<i>Pozitívumok érvénytele- nítése</i>	<i>Perszona- lizáció</i>
<i>KELL gondolkodás</i>	<i>Jövőmondás</i>	<i>Önkényes következtetés</i>	<i>Leértékelés</i>	<i>Gondolat- olvasás</i>

Megoldókulcs