

# ERROS DE PENSAMENTOS

Identifique seus erros de pensamentos



## DERROTISTA

Enfocamos somente as coisas negativas que acontecem. Vemos apenas as coisas que dão errado ou que não estão certas. Qualquer coisa positiva é negligenciada, desacreditada ou considerada sem importância.



### ÓCULOS NEGATIVO

Os óculos negativos permitem que você veja somente uma parte do que acontece - a parte negativo!



### O POSITIVO NÃO CONTA

Com esse erro de pensamento, qualquer coisa positivo é rejeitada como pouco importante ou, ainda, desacreditado.



## EXPLODINDO TUDO

O segundo tipo de erro de pensamento é aquele em que as coisas negativas são explodidas e tornam-se maiores do que realmente são. Isso acontece de três maneiras principais.



### PENSAMENTO TUDO OU NADA

Tudo é visto em termos de tudo ou nada. Ou está fervendo de quente, ou está congelando de frio, e não parece haver nada no meio.



### MAGNIFICANDO O NEGATIVO

Com esse erro de pensamento, a importância das coisas que acontecem é exagerado. Os eventos negativos são magnificados e explodidos para além de sua proporção.



### BOLA DE NEVE

Com esse erro de pensamento, um evento ou incômodo único avoluma-se como uma bola de neve e cresce rapidamente em um padrão de fracassos intermináveis.

+ FELICIDADE

Carolina Mirabeli

## ERROS DE PENSAMENTOS

Identifique seus erros de pensamentos



### PREVENDO O FRACASSO

Outro tipo de erro de pensamento é sobre o que esperamos que irá acontecer. Com frequência, esses tipos de erros prevêm o fracasso e fazem-nos esperar o pior. Isso pode acontecer de duas formas principais:



#### LEITOR DE PENSAMENTOS

Com esse erro de pensamento, a pessoa pensa que sabe o que todos estão pensando.



#### O ADVINHADOR

Com esse erro de pensamento, o pessoa pensa que sabe o que irá acontecer.



### SENTINDO OS PENSAMENTOS

Com esse erro de pensamento, as nossas emoções tornam-se muito intensas e obscurecem a maneira como pensamos e vemos as coisas. O que pensamos depende de como nos sentimos, não do que acontece de fato.



#### RACIOCÍNIO EMOCIONAL

Porque você se sente mais triste ou deprimido, você supõe que tudo o mais também está. As suas emoções dominam e colorem a maneira como você pensa.



#### RÓTULOS DE LIXEIRA

Você cola um rótulo em si mesmo e pensa em tudo o que faz nesses termos.

+ FELICIDADE

Carolina Mirabeli

## ERROS DE PENSAMENTOS

Identifique seus erros de pensamentos



### PREPARANDO-SE PARA O FRACASSO

Esse erro é sobre os padrões e expectativas que estabelecemos para nós mesmos. Com frequência, os nossos alvos são muito altos e parecemos não atingi-los nunca. Preparamo-nos para fracassar. Fico mos muito conscientes dos nossos fracassos e dos coisas que não fizemos. Esses pensamentos começam com palavras como:

- ... Eu deveria
- ... Eu devo
- ... Eu não deveria
- ... Eu não posso

Eles resultam no estabelecimento de padrões impossíveis, os quais não podemos atingir.



### CULPE-ME

Em outros momentos, sentimo-nos responsáveis pelas coisas negativas que acontecem, embora não tenhamos controle sobre elas. Tudo o que dá errado é por nossa causa!



É importante lembrar que todos cometem esses erros em algum estágio. O problema começa quando eles acontecem regularmente e quando impedem você de fazer escolhas reais sobre as coisas que pode ou quer fazer na sua vida.

+ FELICIDADE

Carolina Mirabeli