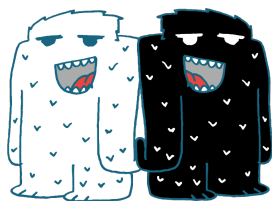


認知の歪み10パターン

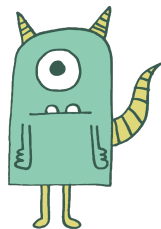
白黒思考



白黒つけなくていいんじゃない？

気づき

マイナス化



悪い事ばかり見てない？

気づき

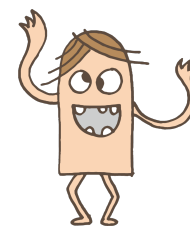
べき思考



絶対にそうすべきとは限らないのでは？

気づき

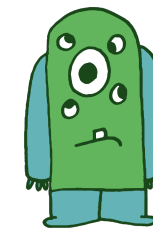
レッテル貼り



一部を見てレッテル貼ってない？

気づき

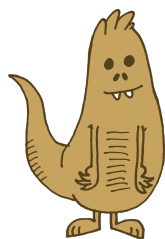
個人化



自分だけのせいなんて事ないのでは？

気づき

過度の一般化



ひとつの事を全部に当てはめすぎじゃない？

気づき

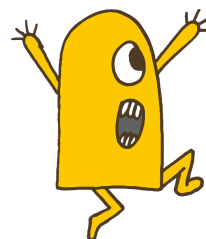
心のフィルター



一つの事にこだわり過ぎてない？

気づき

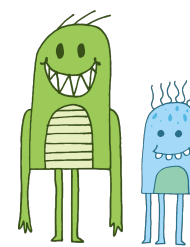
結論の飛躍



その結論には十分な根拠あるかな？

気づき

拡大縮小視



いい事も悪い事も等しく見れてるかな？

気づき

感情的理由付け



感情だけで全部決めてないかな？

気づき