

Krytyk wewnętrzny działa w oparciu o schematy myślenia. Sprawdź czy rozpoznasz swoje schematy i które z nich są dla Ciebie najbardziej charakterystyczne.

## **MYŚLENIE CZARNO-BIAŁE**

Postrzegasz wszystko w dwóch kategoriach, wartościując na „czarne” i „białe” i nie dostrzegając niczego, co jest pomiędzy. Czyli albo jesteś w czymś perfekcyjna, albo beznadziejna. Nie dopuszczasz opcji, że umiesz coś na 75% i już niewiele Ci brakuje, aby osiągnąć swój cel.

TWÓJ PRZYKŁAD:

---

---

---

---

---

## **OBWINIANIE SIEBIE**

Obwiniasz się za sytuacje i sprawy, za które w rzeczywistości nie tylko Ty jesteś odpowiedzialna. Raport dla klienta się opóźnia i mimo że jest wynikiem pracy kilku osób, sądzisz, że to Twoja wina, że ktoś nie oddał swojej części w terminie.

TWÓJ PRZYKŁAD:

---

---

---

---

---

Czytanie w myślach innych (wróżbiarstwo). Uważasz, że wszyscy inni ludzie myślą, czują i reagują tak samo jak Ty, więc dajesz sobie prawo przewidywać „co mają na myśli” w danej sytuacji. Interpretujesz ich zachowanie, nie mając żadnych informacji o rzeczywistych powodach, np. szef drugi raz w ciągu dnia skrytykował Twoją pracę, więc myślisz, że pewnie chce Cię zwolnić.

TWÓJ PRZYKŁAD:

---

---

---

---

---

## **NEGATYWNE FILTROWANIE**

Skupiasz się tylko na negatywnych aspektach rzeczywistości, zupełnie pomijając pozytywne.

To wybiórcze postrzeganie świata często działa jak samosprawdzająca się przepowiednia.

TWÓJ PRZYKŁAD:

---

---

---

---

---

## **UOGÓLNIANIE I ETYKIETOWANIE**

Wystarczy jedno niepowodzenie lub trudna sytuacja, abyś wyciągnęła daleko idące wnioski świadczące o Twojej niekompetencji lub negatywnej samoocenie.

TWÓJ PRZYKŁAD:

---

---

---

---

---