

Přehled kognitivních omylů

1. Nepodložené závěry

Udělám rychlý závěr, aniž bych měl/a dostatek informací

Příklad: „Neodepsala mi hned na zprávu. Určitě už mě nemá ráda.“

Pomáhá se ptát: Jaké jiné důvody mohou existovat? Víím to jistě?

2. Zkreslený výběr faktů

Z celé situace vyberu jen to negativní a zbytek přehlédnu.

Příklad: „Dostala jsem zpětnou vazbu na jednu chybu. To znamená, že jsem neschopná.“

Pomáhá se ptát: Nevšímám si jen jedné části? Co se naopak povedlo?

3. Nadměrné zevšeobecnění

Z jedné situace udělám obecné pravidlo.

Příklad: „Nepovedl se mi referát. Vždycky všechno pokazím.“

Pomáhá se ptát: Opravdu vždycky? Jaké jsou proti-příklady?

4. Přehánění a bagatelizace

Negativní zveličím, pozitivní zmenším.

Příklad: „To přežknutí bylo strašné. Ale to, že jsem zvládl/a celou prezentaci, se nepočítá.“

Pomáhá se ptát: Nepřikládám malé chybě příliš velkou váhu? Nesnižuju to, co se mi povedlo?

5. Vztahovačnost

Beru si věci automaticky osobně.

Příklad: „Kolegyně se na mě nepodívala. Musí být na mě našťvaná.“

Pomáhá se ptát: Mám důkaz, že to souvisí se mnou?

6. Černobílé myšlení

Vidím věci jen v extrémech.

Příklad: „Bud' budu nejlepší, nebo jsem úplně neúspěch.“

Pomáhá se ptát: Co je mezi tím? Jak by vypadala vyváženější, realističtější varianta?

7. Čtení myšlenek

Myslím si, že víím, co si druzí myslí.

Příklad: „Určitě si myslí, že jsem nudný/á.“

Pomáhá se ptát: Jak to víím? Mám pro to důkaz?

8. Negativní věštby

Předpovídám budoucnost katastroficky.

Příklad: „Stejně to pokazím.“

Pomáhá se ptát: Je to jisté? Jaké jiné možnosti existují?

9. Diskvalifikace pozitivního

Pozitivní vysvětluji pryč nebo ho nepřijmu.

Příklad: „Řekli mi, že jsem to udělal/a dobře, ale to byla jen zdvořilost.“

Pomáhá se ptát: Mám opravdu důvod tomu nevěřit?

10. Argumentace emocemi

Považuju pocit za důkaz reality.

Příklad: „Cítím se k ničemu, takže opravdu jsem k ničemu.“

Pomáhá se ptát: Je pocit totéž co fakt?



Jak rozpoznat kognitivními omyly

1. Zastavte se u konkrétní situace

Co se stalo? Kdy? S kým? Co bylo spouštěčem?

2. Pojmenujte emoci

Co jste cítil/a? Smutek, úzkost, vztek, stud, bezmoc, zklamání?

3. Zapište automatickou myšlenku

Co Vám proběhlo hlavou jako první?

4. Zkuste rozpoznat kognitivní omyl

Je tam čtení myšlenek? Katastrofický závěr? Černobílé hodnocení?

5. Položte si zpochybňující otázku

Jaké mám důkazy? Co by řekl někdo nezaujatý? Existuje i jiný výklad?

6. Vytvořte vyváženější myšlenku

*Ne přehnaně pozitivní, ale realističtější a užitečnější. Například: „Neodepsala mi hned“
→ „Nevím, proč neodepsala. Může být zaneprázdněná. Nemusí to znamenat odmítnutí.“*



Overview of Cognitive Distortions

1. Jumping to Conclusions

I make a quick conclusion without having enough information.

Example: "She didn't reply to my message right away. She must not like me anymore."

Helpful question: What other reasons could there be? Do I know this for sure?

2. Selective Attention / Filtering

I focus only on the negative part of the situation and ignore the rest.

Example: "I got feedback about a mistake. That means I'm incompetent."

Helpful question: Aren't I focusing only on one part? What went well?

3. Overgeneralization

I turn one situation into a general rule.

Example: "My presentation didn't go well. I always ruin everything."

Helpful question: Really always? What are some counterexamples?

4. Magnification and Minimization

I exaggerate the negative and downplay the positive.

Example: "That slip of the tongue was terrible. But the fact that I managed the whole presentation doesn't count."

Helpful question: Am I giving too much weight to a small mistake? Am I downplaying what I did well?

5. Personalization

I automatically take things personally.

Example: "My colleague didn't look at me. She must be angry with me."

Helpful question: Do I have evidence that this is about me?

6. Black-and-White Thinking

I see things only in extremes.

Example: "Either I'll be the best, or I'm a complete failure."

Helpful question: What is in between? What would a more balanced, realistic version look like?

7. Mind Reading

I think I know what other people are thinking.

Example: "They definitely think I'm boring."

Helpful question: How do I know that? Do I have evidence for it?

8. Negative Predictions / Fortune Telling

I predict the future in a catastrophic way.

Example: "I'm going to mess it up anyway."

Helpful question: Is that certain? What other possibilities are there?

9. Disqualifying the Positive

I explain away positive things or don't accept them.

Example: "They said I did a good job, but they were just being polite."

Helpful question: Do I really have a reason not to believe it?

10. Emotional Reasoning

I treat a feeling as proof of reality.

Example: "I feel worthless, so I really am worthless."

Helpful question: Is a feeling the same as a fact?



How to Recognize Cognitive Distortions

1. Pause at a specific situation

*What happened? When? With whom?
What was the trigger?*

2. Name the emotion

*What did you feel? Sadness, anxiety,
anger, shame, helplessness, disappointment?*

3. Write down the automatic thought

*What was the first thing that went through
your mind?*

4. Try to identify the cognitive distortion

*Is there mind reading?
A catastrophic conclusion?
Black-and-white thinking?*

5. Ask yourself a challenging question

*What evidence do I have?
What would an unbiased person say?
Is there another explanation?*

6. Create a more balanced thought

*Not overly positive, but more realistic and
helpful.
For example: "She didn't reply right away"
→ "I don't know why she hasn't replied. She may
be busy. It doesn't have to mean rejection."*

