

Analiza Distorsiunilor Cognitive

Rescrierea Dialogului Interior

Timp estimat: **20-25 minute**

Citește următoarele studii de caz care ilustrează situații tipice de distorsiune cognitivă (gândire negativă exagerată). Pentru fiecare situație, **identifică tiparul de gândire negativă și rescrie dialogul interior** folosind tehnicile învățate (puterea lui „încă”, orientarea pe soluții „cum aș putea?”, trecerea de la gândirea fixă la gândirea de creștere).

Studiul de caz 1: Prezentarea lui Andrei

Andrei are mâine o prezentare importantă în fața clasei. Este foarte stresat și își repetă continuu: „Sigur voi uita tot materialul. Mă voi face de râs complet și absolut toți colegii vor râde de mine.”

1. Care este gândirea fixă sau vocea critică pe care o folosește Andrei?

2. Rescrie dialogul interior al lui Andrei folosind o perspectivă de creștere și tehnici de auto-susținere.

Studiul de caz 2: Nota Elenei la Matematică

Elena a primit o notă mică la ultimul test. Văzând rezultatul, ea se înfurie pe sine și își spune: „Sunt pur și simplu proastă la matematică și nu voi reuși niciodată să trec clasa la acest obiect.”

3. Identifică distorsiunea din afirmația Elenei. Ce fel de etichetă își pune?



4. Aplică puterea cuvântului „încă” și transformă afirmația ei într-una care promovează auto-eficacitatea.



Studiul de caz 3: Mihai și Zona de Confort

Mihai vrea să se înscrie la clubul de dezbateri, dar amână de trei săptămâni. El își spune: „Trebuie să mă simt 100% pregătit și sigur pe mine înainte să merg acolo. Dacă fac o greșală din prima zi, m-am făcut de râs pentru totdeauna.”

5. Care este capcana legată de încredere în care a picat Mihai?

.....

.....

.....

6. Ce argument i-ai aduce lui Mihai pentru a-l ajuta să acționeze, folosind conceptul de *mici victorii*?

.....

.....

.....