

Queste considerazioni aiutano a migliorare lo stato emotivo di chi si sente in una condizione di disagio.

Pensiero "tutto o nulla": detto anche "pensiero dicotomico" o visione "bianco o nero". Accade quando vediamo le cose separate solo in due categorie buone o cattive, sicure o pericolose senza sfumature o vie di mezzo.

Catastrofizzazione: pensiamo che un evento avrà per noi conseguenze più importanti di quelle reali. Può accadere quando prediciamo il futuro in maniera negativa senza considerare altri possibili esiti o sviluppi oppure quando giudichiamo un evento negativo (o la sua possibilità) come una catastrofe intollerabile.

Sminuire il positivo: svalutiamo o qualifichiamo in modo irragionevole esperienza, qualità, azioni positive che ci riguardano. È il caso, per esempio, di quando sottovalutiamo i successi sostenendo con noi stessi e con gli altri che sono poco importanti o immeritati.

Filtro mentale: filtriamo mentalmente la realtà quando prestiamo attenzione solo ad un dettaglio trascurando di considerare l'intero quadro e filtrando selettivamente solo gli aspetti negativi di una situazione.

Ragionamenti emotivi: pensiamo che qualcosa debba essere vero solo per il fatto che "sentiamo" che è così, ignorando tutto ciò che prova il contrario.

Lettura del pensiero: crediamo di sapere quello che gli altri pensano e provano e il motivo per cui agiscono in un certo modo pur non avendone prove. Riguarda particolarmente pensieri riferiti a quello che gli altri pensano di noi. Sentiamo di saperlo senza riscontri concreti (per esempio senza mai averlo sentito dire da qualcuno).

Iper-generalizzazione: facciamo di "tutta l'erba un fascio" giungendo a conclusioni eccessive che vanno ben oltre i dati a nostra disposizione.

Personalizzazione: crediamo di essere noi i responsabili dell'infelicità altrui oppure attribuiamo a noi stessi la colpa di cose negative che accadono agli altri senza considerare altre spiegazioni più plausibili.

Due pesi e due misure: valutiamo noi stessi molto più severamente di come facciamo con gli altri.

Doverizzazione: giudichiamo noi stessi o gli altri troppo rigidamente sulla base di come uno "dovrebbe" comportarsi o sentire.