



DESAFIO DA SEMANA - 4º encontro

DISTORÇÕES COGNITIVAS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

As distorções, como já falamos, são ERROS de pensamento que atrapalham a mudança de comportamento. Baseado na Teoria de Judith Beck, analise e marque em qual mais se encaixa:

- Pensamento tudo ou nada ("ou faço dieta certinho ou nem começo") a pessoa não vê que existe um meio termo.
- Adivinhação negativa do futuro ("se eu não consegui tomar essa pequena atitude hoje, nunca vou conseguir ir adiante") pensamento negativo e limitante de avançar.
- Raciocínio emocional ("sinto que preciso comer uma besteira agora para me distrair") não é fome, é falta de algo ligado as emoções.
- Justificação ("vou comer porque é de graça, vou comer porque custou caro")
- Maximização ("eu como demais porque não tenho força de vontade") faz a situação parecer muito maior
- Leitura da mente ("se eu não comer o bolo ela fica triste e achará que estou fazendo desfeita") você tem certeza do que as pessoas estão pensando, mesmo sem ter evidencias reais.
- Pensamentos auto ilusórios ("se ninguém me ver comendo, está tudo bem") você sabe que é uma ilusão, mas racionaliza, como se fosse certo.