

## Таблица 2. Иррациональные установки

Установка	Интерпретация
Это катастрофа!	Любое неприятное событие в жизни человек оценивает как ужасное и непоправимое
Я должен, мне должны	Все должно быть только так и никак иначе, при этом все должно быть сделано только на 100 процентов как по отношению к другим, так и по отношению ко мне
Я — идеальный	Идеализированный образ «Я», с которым человек себя постоянно сравнивает и которого никогда не достигает
Мне все ясно!	Одну черта или свойство ученика, коллеги, руководителя человек с такой установкой переносит на личность и ситуацию в целом