



# Què és el **splitting** i per què et fa veure la vida en blanc i negre

[inicentrareport]Quan ens passa alguna cosa negativa, tendim a pensar que la nostra vida és un desastre i ens enfadem amb nosaltres mateixos perquè les coses no han sortit com ens esperàvem. Però, en realitat, aquest pensament no és real, sinó que és **fruit d'errors mentals que el nostre cervell comet a l'hora d'interpretar la realitat.**

Això succeeix cada cop que som víctimes **biaixos cognitius**, ja que són els responsables de què distorsionem la realitat. Concretament, **el *splitting* o pensament polaritzat és el responsable de fer-nos interpretar la realitat en extrems.** És a dir, pensar que la nostra vida o és perfecte o, per contra, és un autèntic caos.

Aquesta mentalitat, però, no ens fa cap favor, i per això des de Yasss han compartit **3 coses que podem fer per combatre-ho:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]