

10 עיוותי חשיבה – רשימת בדיקה

מלכודות חשיבה שגורמות לרגשות להיות קשים יותר ממה שהעובדות מצדיקות. סמנו את אלה ששמתם לב אליהם השבוע וכתבו גרסה הוגנת יותר.

העיוות	איך זה נשמע	גרסה הוגנת יותר
☐ הכל או כלום	"אם זה לא מושלם, זה כישלון."	
☐ הכללת-יתר	"זה תמיד קורה לי."	
☐ מסנן שלילי	להתעכב על הפרט השלילי היחיד.	
☐ ביטול החיובי	"זה לא נחשב, כל אחד היה מצליח."	
☐ קריאת מחשבות	"הם חושבים שאני משעמם."	
☐ ניבוי העתיד	"זה הולך להשתבש."	
☐ קטסטרופיזציה	"זה אסון, אני לא אעמוד בזה."	
☐ הנמקה רגשית	"אני מרגיש חסר ערך, אז אני חסר ערך."	
☐ משפטי "צריך"	"הייתי צריך כבר להתגבר על זה."	
☐ תיוג	"אני לוזר." / "הוא אידיוט."	

שלוש שאלות שמרופפות כל עיוות

- מהן הראיות בעד ונגד המחשבה הזו?
- מה הייתי אומר/ת לחבר שחושב ככה?
- יש דרך מועילה יותר לראות את זה, גם אם היא לא מושלמת?

המלכודת הכי שכיחה שלי השבוע ודבר אחד שאנסה

באפליקציה: AllAMA Mind מזהה את הדפוסים והאלמנטים של כתב ותרומה בשיחה ומציע ניסוחים חדשים בקצב של 800 מילים לדקה. לומד אותנו ליומן המחשבות.