

יומן מחשבות

זיהוי מחשבות אוטומטיות ובחינה מחדש

כשמהו מרגיש לא נעים, עצרו ומלאו את הטבלה. עצם הכתיבה עוזרת למוח לעבד אחרת.

מזב / טריגר	מחשבה אוטומטית	רגש + עוצמה (1-10)	עיוות קוגניטיבי	מחשבה חלופית	רגש חדש + עוצמה
הבוס העיר הערה על העבודה שלי	אני לא מספיק טוב	בושה, 8	הכללת יתר	ההערה היתה על המשימה, לא עלי	אכזבה קלה, 4

עיוותים קוגניטיביים נפוצים

חובות: "אני חייב/ת..."
אישיון: הכל בגללי
חיזוי עתיד: "זה יהיה נורא"
תיוג: "אני כישלון"
הסקת מסקנות: בלי ראיות

הכללת יתר: "תמיד" / "אף פעם"
קריאת מחשבות: "הוא בטח חושב ש..."
חשיבה שחור-לבן: הכל או כלום
פילטר שלילי: רואים רק את הרע
הקטנה: מזלזלים בהצלחות