


דוגמא מהחיים	הסבר	טעות החשיבה
	<p>יש סביבי נתונים רבים בכל החלטה, אפשרות לפעולה, רעיון, חשיבה או התלבטות, אך אני נותנת מקום רק לנתונים השליליים ורואה רק את האפשרויות השליליות.</p>	<p>מסננת מנטאלית</p>
	<p>כל פרט סביבי, יכול להראות במחשבותיי גדול ומשמעותי הרבה מעבר למה שהוא במציאות</p>	<p>אבדן פרופורציות</p>
	<p>כאשר התוצאה הסופית או המציאות אינה לרוחי, אני נוטה להקטין את הערך ואהבט החיובי בתהליך שעשיתי, ובנקודות האור שקיימות במציאות שלי</p>	<p>זלזול בחיובי</p>
	<p>הנטיה להתייחס למצב מסויים כאילו . הוא מופנה באופן אישי אליי או כנגדי</p>	<p>יחוס עצמי</p>
	<p>הנטיה שלנו להגדיר בכותרות ובתארים מוחלטים את עצמינו, את הסביבה ואת האחר</p>	<p>מתן תוויות</p>