

מסקפי שחור לבן:

ראייה קיצונית, אין אמצע.

"שיחקתי הכי טוב מכולם" או

"שיחקתי ממש גרוע".



משקפיים אפורים:

יש אמצע, הזכרים הם לא מוחלטים  
למחרי.

"לפעמים אני משחק בסדר גמור,  
וגם אם לא הכנסתי גול אף פעם לא  
אומר ששחקתי גרוע".



משקפיים מנחיקים:

אני מנחיק את עצמי.

”אני לא שווה כלום”, ”אני עושה הכל

גרוע”.

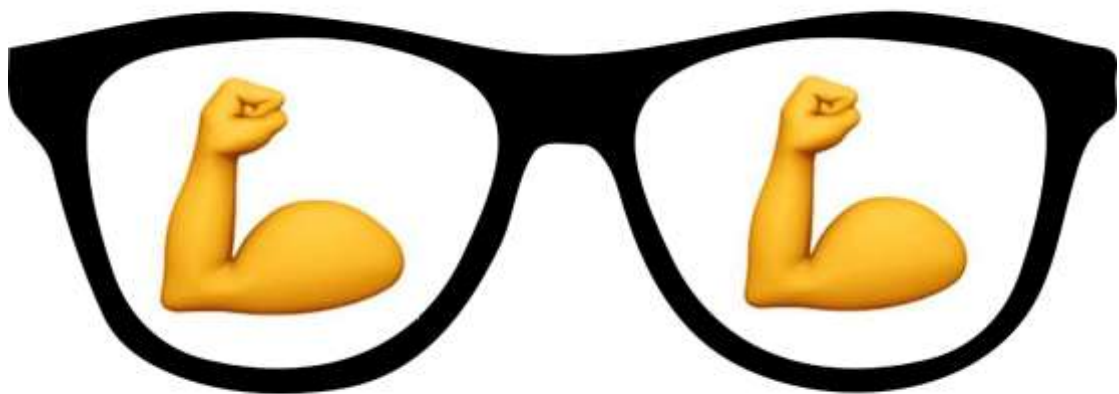


## משקפי כוחות:

"יש לי הרבה כוחות חלקים בפנים,

גם את לפעמים משהו לא הולך-

עדיין הכוחות קיימים בי".



**משקפי ניבוי העתיד:**

אני בטוח שמהו רע עומד לקרות.  
"בטוח לא אצליח", "בטח יהיה מבאס  
מחר בבית הספר".



## משקפיים מסננים:

אני מעצב את הזכרים הרעים

ומצמצם את החיוביים.

”היה לי יום הולדת גרום כי העוצה

הייתה שוקולד ולא וניל”.



**חשקפי קריאת מחשבות:**

אני חושב שאחרים חושבים עליי

זכרים רעים.

”הם בטוח חושבים שאני טיפשה.”



משקפיים שחורים:

הכל נראה רע ובלתי אפשרי.

"אם אני לא אקבל ציון טוב במבחן

אז לה יהיה איום ונורא ואני לא

אצליח להתמודד עם זה."





משקפיים ורודים:

"יש לי הרבה זכרים טובים בחיים

שמחיים אותי מאד, ואנשים

שאוהבים אותי".



## מסקפי הכלאה:

מסיקים מסקנה מאירוע אחד שהיה.  
”אם החברה לא רוצה לשחק איתי,  
אז בטח כל הבנות לא ירצו לשחק  
איתי.”



**משקפי החוק:**

החוק מחייב.

”כולם חייבים להקשיב לחוקים ולהיות

הוגנים, אין סיכוי שמישהו יעשה

מה שאסור.”



## מסקפי לכות:

אני שופט את האדם שחולי לכל לכות.  
אני חושב על זה שיכול להיות שיש  
דברים שקרו לו ואני לא יודע אותם,  
וזה גורם לו להתנהג בצורה מסוימת.

