


# עיוותי חשיבה

דוגמא מהחיים	הסבר	טעות החשיבה
	<p>כשאנחנו נוטים להקיש שארוע או מצב מאכזב אחד שעברנו, יקרה תמיד, ובכל מקום או שלמעשה לא נועדנו להיות טובים או להצליח בו, זוהי הכללת יתר.</p>	<p>הכללת יתר</p>
	<p>הרבה פעמים, נדמה לנו שהרגש שלנו הוא המציאות. שהוא אינו הרגשה בלבד אלא שהוא עובדה קיימת.</p>	<p>חשיבה רגשית</p>
	<p>נדמה לנו שארועים או מצבים רבים חייבים להתרחש על מנת שנהיה שלמים, מאושרים רגועים מרוצים וכו'. ושם לא יתרחשו משמעותו של הדבר הוא סבל, אי יכולת או אי שביעות רצון. החוויה שהציפיה הזו מעוררת היא - שבלי אותו דבר אנחנו ניכשל, נסבול ואולי אפילו שלא נוכל לחיות בלעדיו</p>	<p>"צריך"</p>
	<p>יש לנו כבני אדם נטיה לחשוב שישנן רק שתי אפשרויות קוטביות לארועים, מצבים או הצלחות</p>	<p>חשיבה בשחור לבן</p>
	<p>ראיית העתיד: אני מניח לרוב, שמה שאני חושב או רואה בעיני רוחי, יתקיים בוודאות ולכן נמנע מלעשות דברים רבים שאני מניח שיגרמו לי סבל. קריאת מחשבות:אני מניח שאני יודע מראש מה אנשים חושבים או איך יגיבו אליי ולמעשיי, ולכן נמנע מהם</p>	<p>קפיצה למסקנות</p>



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>

