**דו"ח מס' 10 - טל אלפנדרי**  24 ביוני 2018

|  |  |
| --- | --- |
| **שם הטעות** | **תאר בקצרה דוגמה אישית המתאימה לטעות החשיבה בטבלה** |
| הכללת יתר | הבן שלי תמיד כועס עלי כשאני מפגינה חולשה |
| חשיבה רגשית | אני מרגישה שאני לא מסוגלת בתקופה האחרונה ליצור משמע שאני לא מסוגלת |
| "צריך" | אני צריכה להוריד 5ק"ג. |
| חשיבה בשחור לבן | כשארזה 5 ק"ג אהיה מאושרת |
| קפיצה למסקנות ראיית העתיד | אני לא מסוגלת עכשיו לשמור דיאטה אז ברור לי שאכשל ולכן אפילו לא מנסה |
| קפיצה למסקנות קריאת מחשבות | אני חושבת שחושבים עלי שאני שמנה |
| מסננת מנטלית | כשמבטלים לי פגישות אני חושבת שאין לי בכלל פגישות למרות שהיומן מראה אחרת |
| אבדן פרופורציות | כשבעלי לא מרוצה ממשהו שאמרתי , לחוות את זה שהוא רב איתי, כועס עלי , ברוגז וכו'. |
| זלזול בחיובי | אם מטופל בוחר אחרי פגישה אחת לא להמשיך להגיע אני מתייחסת לזה כאל כישלון |
| יחוס עצמי | כשעבדתי במסגרת ציבורית, היו ישיבות צוות שתמיד שתיים מהעובדות היו יושבות מולי ומרכלות ותמיד הייתי בטוחה שהן ריכלו עלי.(בסופו של דבר התברר כנכון) |
| מתן תוויות | השכנים שלי לא מתחשבים רק בעלי ואני מתחשבים בכולם גם כשזה פוגע בנו |