**עבודה 3 – מחשבות אוטומטיות**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **שם הטעות** | **דוגמא אישית** | **מ 1 עד 10 כמה אני מאמינה ש....** | **מה יש בצד השני** |
| הכללת יתר | לאחר שהנישואים שלי כשלו המחשבה האוטומטית שלי היא "אני לא טובה במערכות יחסים" | 8 | 2: אני טובה במערכות יחסים שאינן זוגיות |
| חשיבה רגשית | אני חושבת שאני לא טובה בכתיבת פוסטים שיווקיים בפייסבוק ולכן לעולם לא אדע לשווק את העסק שלי בעצמי | 7 | 3: אני לומדת מהר, אני חכמה, סקרנית, אני רוצה שהעסק יצליח |
| "צריך" | אני חייבת לבחור תמיד נכון כדי להצליח מבחינה עסקית | 8 | 2: מהבחירות שעשיתי בעבר ולא נגמרו בהצלחה, למדתי וזה הכין אותי לשלב הבא |
| חשיבה בשחור ולבן | אני לא יודעת לשלב מערכת יחסים וקריירה | 6 | 4: שתי המערכות זקוקות לתשומת לב, חלוקה נכונה יכולה דווקא להפוך למשאב. בנוסף, כיום אני יודעת לשים יותר גבולות ולא להישאב מדי. |
| קפיצה למסקנות | מתאמנת שלי התנתקה ממני לכמה ימים לאחר אתגר גדול שלה, ומייד הנחתי שאני לא מאמנת מספיק טובה. | 6 | 4: אני יודעת שאני מאמנת טובה, יכול להיות שהאתגר היה קשה לה והיא מפנימה את הדברים והיא תשוב אלי כשתוכל לתקשר את תחושותיה |
| מסננת מנטאלית | אם הבן שלי יצליח לשלב את הכדורגל עם הצבא אז שיחק לי המזל, אם לא אז פישלתי בענק | 7 | 3: אני מבינה שזה לא במעגל השליטה שלי, אני עושה כמיטב יכולתי שזה יצליח, זה שיעור לחיים של הבן שלי – היכולת שלו להתבטא ולהניע תהליכים הקשורים אליו |
| אובדן פרופורציות | אם אמא שלי תתאשפז, המצפון שלי ינהל אותי | 6 | 4: אני יודעת היום להציב גבולות כדי לשמור על איזונים בחיי. לא הכל חייב להתנקז אלי יש לי עוד אחים |
| זלזול בחיובי | במקום ליהנות עם בתי מפגישת זמן האיכות שלנו, יצאנו טעונות ממריבה. | 7 | 3: יצאנו שתינו עם תובנות שעזרו לנו לשמור יותר על מערכת היחסים שלנו. |
| מתן תוויות | גברים רווקים לעולם לא יבינו את צרכי הגרושות עם ילדים | 6 | 4: זה לא מדויק. ראיתי מערכות יחסים שזה כן עובד. בתקשורת נכונה ואהבה ותמיכה זה עובד. |