דוח מספר 6

דוח על עצמי

טבלת מחשבות אוטומטיות

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| המחשבה האוטומטית | מ 1 -10 | תיאור דוגמא למחשבה | מה בצד השני |
| הכללת יתר | 3 | * כל הגברים מתקשים ליצור תקשורת טובה. * כל הכיתה מתנהגת לא בסדר. | עיסוק בפרט.  שימת-לב לפרטים היוצרים את ההכללה והבנה שזה רק הפרטים.  כלים תומכים: הגדרה כמותית, חיפוש הוכחות, לא לראות את הדברים כמוחלטים. |
| חשיבה רגשית | 3 | * אני מרגישה שמזלזלים בזכויות שלי. לא אכפת להם ממני. * אני מרגישה שלא מקשיבים לי. אני לא מעניינת. | חשיבה שכלתנית- יכולת להתבונן על הדברים ולהבין אותם כפי שהם.  כלים: קריאת מחשבות. |
| "צריך" | 4 | * אני חייבת שינוי. * אני חייבת להספיק את כל המשימות. | לחשוב מתוך "רוצה". אם אני רוצה שינוי, זו תנועה שיש בה התלהבות וחדוות יצירה.  אעשה משימה, משימה בקצב שלי ובהנאה מכל משימה. מה שלא תואם לי עכשיו אבדוק אם זו משימה הכרחית. |
| חשיבה בשחור לבן | 2 | * אני לא יודעת לצחוק. מי שצוחק הוא אדם מאושר. * אני לא טובה בספורט. אדם שעושה ספורט הוא אדם בריא. | להבין שהחיים הם לא "או-או" אלא "גם-וגם". להיעזר באחוזים.  אני לא יודעת לצחוק 30%  אני לא טובה בספורט 70%  זה מאזן את המחשבה הדיכוטומית. |
| קפיצה למסקנות  ראיית העתיד | 3 | * אמרתי את דעתי, האדם השומע לא אהב זאת, עכשיו הוא לא מעריך אותי. * חזרתי הביתה, ראיתי את פינת העבודה שלי אסופה. מיד החלטתי שבעלי לא מרוצה שיש לי פינה זו. | קריאת מחשבות- לבדוק פרשנות חלופית לפרשנות הראשונית.  אם אפשר, לדבר בכנות עם האדם השני ולברר. |
| מסננת מנטאלית | 1 | * היום שלי גרוע, שום דבר לא זרם לי לפי התכנון. * היא לא מעריכה אותי, דיברה איתי לא יפה(שוכחת את כל הרגעים בהם היחס שונה) | "לראות את הקיים, לנבוע מיש, להתמיד להתחדש" (האונ' הקוסמית).  ללמוד להתבונן על "חצי הכוס המלאה".  להיות בהודיה על המתקיים עבורי. |
| אבדן פרופורציות | 1 | * המכונית שלי התקלקלה ואני מגיבה כאילו נפל עלי אסון.   (דוגמה מהעבר שלי) | חשיבה קטסטרופאלית- הערכת הסיטואציה. כמה היא קשה ומה הפתרונות למה שקורה. |
| זלזול בחיוב | 2 | * לא היה שווה לנסוע לנופש כיוון שרבנו. | לראות את הטוב-  הצלחנו גם להנות ביחד. המריבה הייתה רגע שבהמשכו נוצרה הבנה והדברים היו נעימים ואפילו נוצרה למידה מחודשת לשנינו. |
| ייחוס עצמי | 1 | * אמא של תלמיד עוברת לידי, פרצוף חמוץ ולא אומרת שלום. אני מתייחסת לזה כאילו יש לה משהו אישי נגדי. | פרסונליזציה- לא כל מה שקורה סביבי קשור אלי. יש לאנשים מצבי רוח וחיים שלמים שמשפיעים עליהם. |
| מתן תוויות | 3 | * אני לא מסוגלת לעשות ספורט. | שאלת הקסם:  מי אמר שאת לא יכולה לעשות ספורט?  אם תנסי ותתחילי לאט, אולי תגלי שאת יכולה ואפילו נהנית. |