

## בדקו – האם אתם "נופלים" לחשיבה המעוותת עבורכם את המציאות?

1. כיתבו 1-3 רגשות שליליים שאתם חווים באופן קבוע בתהליך או בכלל. (לפחות פעמיים-שלוש בשבוע) (כמו: ייאוש, כעס, התנגדות, עצבות, דיכאון, אכזבה)
  2. כעת, הישבו, מה אתם צריכים לעשות/להאמין/לחשוב בכדי להרגיש כך? (מהן הוראות ההפעלה לרגש) מאחורי כל רגש ישנה אמונה הטבועה בנו כהרגל הגורמת לנו להתנהגות מסויימת. (למשל: כדי להרגיש מדוכא אני מדמין תמונות הכי גרועות שיכולות להיות בעתיד, ואני אומר לעצמי כמה אני כישלון)
- האם הבנתם שכל רגש שאתם חווים אינו יכול להופיע סתם כך, אלא חייב לבוא כתוצאה מצעדים חשיבתיים ספציפיים שאתם מבצעים באופן לא מודע?

### באילו עיוותי חשיבה אנחנו "נופלים"?

1. הכל או לא כלום: חשיבה שחור/לבן. חשיבה קיצונית – הכל טוב או הכל רע. (חשיבה תבוסתנית) שוב השמנתי, אין שום טעם בכל המאמצים הללו. רוצה מחר לקום דוגמנית
2. הכללה מוגזמת: חשיבה במונחים של "תמיד", "אף פעם", "כולם", "אף אחד". (חשיבה תבוסתנית) אם לא ארזה הפעם, לא ארזה לעולם.
3. חצי הכוס הריקה: פילטר שכלי המאפשר לראות רק את הצד השלילי בכל מצב. (חשיבה תבוסתנית)
4. פסילת החיובי, כל דבר נראה אסון: לצפות לתוצאה הגרועה בכל מצב. היכולת לחוות חוויות ניטראליות או חיוביות, לשליליות. (חשיבה תבוסתנית)
5. מסקנות מוטעות: (נבואה המגשימה את עצמה) א. קריאת מחשבות – להאמין שלא מעריכים אותי מבלי לבדוק את העובדות. ב. ניבוי עתיד שלילי – משהו רע עומד לקרות. (אמא שלי שמנה, גם אני אהיה כזו, בשביל מה להשקיע בתהליך? במילא הוא לא יצליח. זה לא יעבוד, לא ארזה לתמיד אף פעם.

6. "אפקט המשקפת" – העצמה של השלילי ומזעור החיובי. וכאן, מהר מאוד מגיעים הרחמים עצמיים.
7. חשיבה רגשית – לקבל את הרגשות כמציאות עובדתית, מבלי לחקור מה מקורם. "לא אוהבת את גופי" – מחליש את הביטחון שאוכל לרדת במשקל. "אני מרגישה שמנה", "אני מרגישה כישלון"
8. מחפיים – שימוש במילים: "אני חייב", "צריך", "אסור" – במקום "אני בוחר" או "אני רוצה".
9. הדבקת תוויות שליליות לעצמי או לאחרים.
10. הטלת האחריות: א. על אחרים/גורל. להאשים אחרים בבעיות ובקשיים שלך, או באחריות למצבך. (מיקוד שליטה חיצוני) אף פעם לא להודות בטעויות. (אני לא מגרשית, כי הבית שלי לא מגרשי) לא רוצים לזוז מאיזורי נוחות (לא לעמוד מול הפיתוי, לא להזיע בספורט, לא להתאמץ). ב. לוקחים הכל אישי - העברת האחריות עלי – הכל בגללי ובאשמתי תוך הלקאה עצמית, על כך שאני לא מצליחה לרזות, או לא עומדת בפיתוי.
- כעת, בדקו – האם קיים קשר בין עיוותי החשיבה לבין הרווח המשני (הכוונה החיובית) שלכם בתהליך? התשובות עשויות להיות מעניינות...