

זיהוי טעויות חשיבה
שלושת האלמנטים לשינוי חשיבה

לאירועים כשלעצמם אין עצמה רגשית. הפרשנות שלך לאירוע - היא שגורמת לרגשות שלך.
על ידי שליטה ושינויי המחשבות תוכל/י לשלוט ברגשות.

מחשבות אוטומטיות	טעויות במחשבה	מחשבות חלופיות
1. אני אך פעם לא מצליח 2. שאלך לאירוע כולם ימתחו עלי ביקורת 3. אני אראה טיפשי אם אאחר	1. הכללה מופרזת 2. קריאת מחשבות, הכללה 3. מתן תוויות, ראיית העתיד	1. לא מדויק, ישנם דברים שאני מצליח בהם 2. יכול להיות שמישהו יתאכזב, אבל זה לא סוף העולם 3. כמעט כל אדם מאחר לפעמים