|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| אירוע | פרשנות | | רגש | תגובה |
| תיאור תמציתי ואובייקטיבי של האירוע | מחשבה אוטומטית בעקבות האירוע | מידת האמונה במחשבה (100%-0%) | מה הרגשת? | איך התנהגת באותו אירוע? |
|  |  |  |  |  |
| דפוסי החשיבה |  | עוצמה 0-10 |
|  |  |
| מחשבה חלופית | מידת האמונה במחשבה (100%-0%) | רגש  (עוצמה 0-10) | תגובה אפשרית |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**הכל או כלום/שחור או לבן**: אמונה כי יש רק שני תרחישים אפשריים: הטוב ביותר והגרוע ביותר

**הכללת יתר**: הסקה מאירוע שלילי בודד לגבי אירועים דומים בעתיד

**פילטר שכלי**: התמקדות בשלילי באירוע, בעוד מאפיינים חיוביים וניטרליים של האירוע מאבדים מחשיבותם

**העצמת השלילי/מזעור החיובי**: אירועים שליליים נחווים כאסון/אירועים חיוביים נתפסים כחסרי משמעות

**הצמדת תוויות**: כל אירוע יתפרש כהוכחה לתכונה שבעיניי היא מאפיין קבוע שלי/של העולם

**קפיצה למסקנות – ניבוי העתיד / חשיבה קטסטרופלית**: התייחסות לעתיד כקבוע מראש ושלילי, בין אם כי אנחנו תופסים את העולם כשלילי או את עצמנו כחסרי יכולת

**קפיצה למסקנות – קריאת מחשבות**: הנחה שאני יודע/ת מה אדם אחר חושב

**חשיבה רגשית**: התייחסות לתחושות ורגשות שלנו כאמת מוחלטת

**חשיבה במונחים של "צריך" ו"אסור"**: חשיבה במונחים אלו מעודדת תחושות אשמה, אכזבה ותסכול שמחלישים את יכולת ההתמודדות

**חשיבה מאגית**: נטייה לייחס לעצמי אחריות או השפעה על אירועים שאינם קשורים אלי