

תרגיל קוגנוטיבי

סי-בי-טי (CBT) טוען שסבל נפשי ורגשי נובע ממסקנות מעוותות שאנו מסיקים מטריגרים. ברגע שאנו מפרידים את העיותי חשיבה מהטריגר אנו משוחררים מסיפורים וכבדותם. תרגיל זה יעזור לך למצוא קצת אור בחושך.

1. מתחילים עם מדידה. כמה שמח או מלא תקווה אתה? תשתמש בסקאלה מ 1 שזה מפוכך או עצוב לגמרי עד 99 שזה מסמל מצב מלא תקווה ואנרגיה חיובית. **המספר הנוכחי הינו:**

2. עכשיו הטריגר. מה קרה? מה היה אמור לקרות? תכתוב את הכל פה:

3. איזה עיותי חשיבה אתה יכול לזהות בסיפור? תצטייד ברשימה המצורפת. תכתוב אותם פה ואיך הם משפיעים עליך.

4. עכשיו שאתה מודע לעיותי חשיבה ואיך הם מ'תבלים' את הטריגר, איזה מסקנות חדשות אפשר להסיק? יותר חשוב, מה אתה יכול לעשות שיחזיר את הכתר ליושנה דהיינו, שיחזיר לך את השליטה האישית?

5. מסיימים עם מדידה חוזרת. כמה שמח או מלא תקווה אתה? תשתמש בסקאלה מ 1 שזה מפוכך או עצוב לגמרי עד 99 שזה מסמל מצב מלא תקווה ואנרגיה חיובית. **המספר הנוכחי**

הינו: _____