

עשר עיוותי חשיבה / אהרון בק

1. **הכל או כלום** – הכוונה לנטייה להביט במציאות באופן קיצוני, בלי מתן מקום לדרך הביניים. הכל או כלום, שחור או לבן, אין גווני ביניים ואין אפורים. המצב הוא או טוב או רע.
2. **הכללת יתר** – האמונה שהתוצאות של אירוע בודד יחזרו שוב בכל אירוע עתידי. אם אתה נוטה לחשוב במונחים של "הכל", "אף פעם", "תמיד", "כל פעם", ייתכן שמדובר בהכללת יתר.
3. **חצי הכוס הריקה** – הנטייה להבחין רק בצדדים השליליים של הסיטואציה או להבחין רק בצדדים בשליליים שלך עצמך.
4. **פסילת החיובי** – הנטייה להמעיט בערכן של חוויות נייטרליות או חיוביות. לדוגמה: מישהו אומר לך שאת נראית טוב. תגובתך: הוא סתם מנסה להיות נחמד, הוא לא באמת מתכוון לזה.
5. **קפיצה למסקנות** –
 - **קריאת מחשבות** – להאמין שאתה יודע מה חושבים האחרים מבלי שאמרו לך
 - **ניבוי העתיד** – לצפות לתוצאה הגרועה מכל מצב
6. **העצמה ומזעור** – נטייה להעצים דברים שניתן לפרש כראיה שאנו לא מספיק טובים, מוכשרים, שלא שפר עלינו מזלנו ולמזער ראיות לטובתנו. הדבר יכול להתבצע על ידי העצמת מעשים ותכונות של אחרים וצמצום שלנו ("הדשא של השכן ירוק יותר") או על ידי הדגשת דברים שאנו לא מרוצים מהם בעצמנו ומזעור דברים שיכלנו להיות שבעי רצון מהם.
7. **חשיבה רגשית** – האמונה שאם אתה מרגיש משהו הוא בוודאי נכון. אתה מניח כי הדברים פועלים בדרך בה אתה חש לגביהם.
8. **אני חייב/ אני צריך/ אני מוכרח/ אסור לי** – לעשות דברים מתוך מחויבות ולא מרצונך.

9. התוויה/ הדבקת תוויות - אנחנו משתמשים בהתוויה כשברצוננו להחוות דעה כללית על אנשים או אירועים בנסיבות ספציפיות. התוויה היא חסרת ערך כאשר היא מתעלמת מעדויות הסותרות אותה.

10. תפיסת השליטה באופן מוטעה -

- **האשמה עצמית - נטילת אחריות -** הנטייה להאשים את עצמך בשל אירועים חיצוניים שמחוץ לשליטתך, בין אם אתה אחראי חלקית או כלל לא לאירועים. אתה מאמין שאירועים חיצוניים קרו לחלוטין באשמתך.
- **חוסר אונים -** אתה חש חוסר שליטה ונדמה לך כי הנך קורבן וחוסר אונים לגורלך. אתה מאשים אחרים בבעיות שלך.