

לא התעמלתי -
אני עצלן..

למה היא יכולה לאכול
מה שבא לה?

משקפיים ורודות מדי - זה
בסדר אם אעשה קצת ככה, וגם
ככה וגם..

פסילת החיובי- אם לא
הצלחתי... כנראה כבר לא
אצליח..

קטסטרופיזציה - אירוע
של מעידה ואני לא מאמין
עצמי, עליתי 2 ק"ג, זה נורא
ואיום"

אם כבר אז
כבר

הנל או כלום - הרסתי את
הדיאטה אז כבר היום
אבוד", "אסור/ מותר".

מסקנות מוטעות, קריאת
מחשבות. אם לא אוכל היא
תחשוב ש...

זה באמת לא
ישנה כלום..

פילטר שנלי ופסילת החיובי-
שמרתי על כל ההרגלים ופעם אחת
פקששתי, ואני מתמקד רק בפקשש

חשיבה רגשית - נטייה
להתייחס לתחושות ורגשות
שלנו כאמת מוחלטת.

אובדן פרופורציות -
עליתי קילוסוף העולם

דוגמא לטעויות ועיוותי חשיבה

רק חתיכה
אחת..

העצמת התחושה - אני
לא יכול לעמוד בזה, אין לי
כח רצון

התייאשתי,
אין סיכוי
שאצליח

אני צרין/חייב/ אסור "אני
חייב לרוץ x פעמים בשבוע".
ואם זה לא מצליח מרגישים
אשם

הצדקה - מגיע לי לאכול
את זה או לעשות את זה, כי
אני..כי זה..

