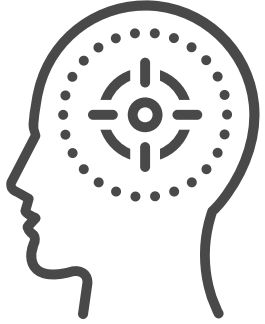




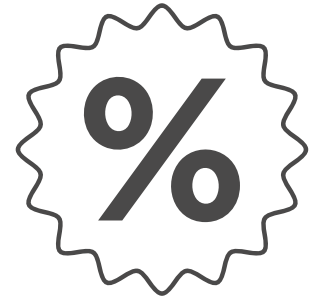
טכניקות אפקטיביות לתכנות המוח (תוכניות פעולה לחיווט מחדש של המוח ולגמישות מחשבתית)

כדי להקל עליכם למצוא תגובות חלופיות (תוכניות פעולה אפקטיביות) - להלן טבלה עם אפשרויות שונות להתמודדות עם סגנונות חשיבה מגבילים (עיוותי חשיבה).



מחשבה חלופית או תוכנית פעולה אפשרית.	סגנון חשיבה מגביל
<p>שינוי הפוקוס שלנו - להעביר את המיקוד אל צורות התמודדות עם הבעיה, במקום להתמודד עם הבעיה עצמה.</p> <p>לדוג' - אם אתם חרדים ומוטרדים מהמצב הביטחוני במדינה - התמקדו באותם דברים בסביבתכם, המייצגים רוגע וביטחון.</p>	<p>קריאת מחשבות - כאשר אתם מניחים ישאתם יודעים מה אחרים חושבים ומרגישים.</p>

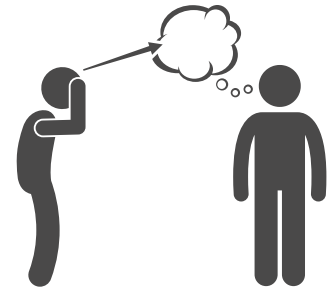
מחשבה חלופית או תוכנית פעולה אפשרית.	סגנון חשיבה מגביל
<p>חשיבה באחוזים - המפתח להתגברות על חשיבה קוטבית הוא להפסיק לשפוט את הדברים במונחים קיצוניים של "שחור" ו"לבן".</p> <p>חישובו במונחים של אחוזים!</p> <p>לדוג - בערך 70 אחוז מהזמן הבוס שלי נראה עסוק בעצמו בצורה מוגזמת, אבל יש לו גם 30 אחוז בהם הוא יכול להיות ממש קשוב.</p>	<p>חשיבה קוטבית - חשיבה ב "שחור ולבן" - רואים הכל כנהדר או כאיום ללא מצב ביניים.</p>



מחשבה חלופית או תוכנית פעולה אפשרית.	סגנון חשיבה מגביל
<p>הגדרה כמותית - במקום שימוש במילים כוללניות כמו "כענק", "איום", "עצום", "זעיר", השתמשו במספר כמותי מדויק.</p> <p>חיפוש הוכחות - בעד ונגד המסקנה שלכם.</p> <p>הימנעות ממילים מוחלטות כמו "כל", "כולם", "תמיד", "אף אחד", "אף פעם", לעולם" במילים פחות מוחלטות כמו: "ייתכן", "לעיתים קרובות", "לפעמים".</p>	<p>הכללת יתר - יציאה בהצהרות כוללניות המתבססות על הוכחות מועטות.</p>



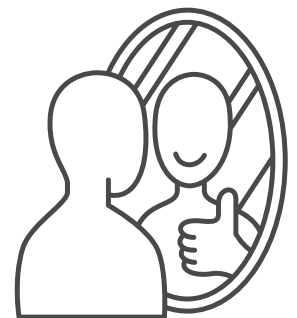
מחשבה חלופית או תוכנית פעולה אפשרית.	סגנון חשיבה מגביל
<p>בדקו זאת - התייחסו לכל הדעות שיש לכם על אנשים, כאל הנחות שעליכם לבחון ולבדוק עם האנשים עצמם.</p> <p>חפשו הוכחות למסקנות שלכם.</p> <p>בדקו האם לא קיימת פרשנות חלופית - חפשו תמיד מגוון פרשנויות אפשריות.</p>	<p>קריאת מחשבות - כאשר אתם מניחים שאתם יודעים מה אחרים חושבים ומרגישים.</p>



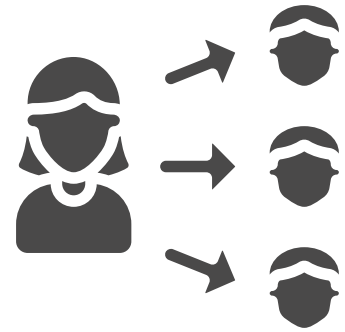
מחשבה חלופית או תוכנית פעולה אפשרית.	סגנון חשיבה מגביל
<p>הערכת סיכויים - בצעו הערכה מציאותית וכנה של המצב במונחים של סיכויים או אחוזי הסתברות. לדוג' - מה הסיכויים לאסון - אחד למאה אלף, אחד לאלף, אחד ל 20 וכד'.</p>	<p>חשיבה קטסטרופלית - כאשר אתם מניחים שהדבר הגרוע ביותר יתרחש.</p>



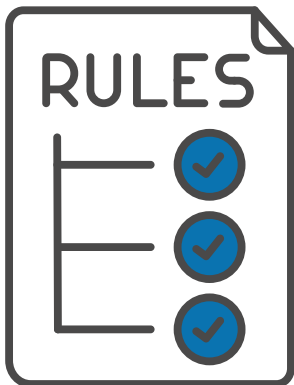
מחשבה חלופית או תוכנית פעולה אפשרית.	סגנון חשיבה מגביל
<p>לקחת את הדברים בפרופורציה. ההיסטוריה מוכיחה שבני אדם יכולים לשרוד כמעט כל מכה נפשית ופיזית.</p> <p>השתמשו בהצהרות חיוביות כמו: "אני יכול להתמודד עם זה", "אני יכולה לעבור את זה" וכד'.</p>	<p>העצמה - כאשר אתם מעצמים קשיים וממזערים דברים חיוביים.</p>



מחשבה חלופית או תוכנית פעולה אפשרית.	סגנון חשיבה מגביל
<p>בדקו את העובדות - אל תסיקו מסקנות מהירות, אלא אם כן אתם בטוחים שיש לכם ראיות והוכחות סבירות לכך.</p> <p>הפסיקו להשוות את עצמכם לאחרים - העובדה היא שבני אדם הם מורכבים מכדי שהשוואות שטחיות יהיו בעלות משמעות כלשהי.</p>	<p>פרסונליזציה - כאשר אתם מניחים כי התגובות של אחרים תמיד מתייחסות אליכם.</p> <p>כאשר אתם משווים את עצמכם לאחרים.</p>



מחשבה חלופית או תוכנית פעולה אפשרית.	סגנון חשיבה מגביל
<p>הציבו כללים גמישים יותר.</p> <p>בדקו מחדש והטילו ספק בכל הכללים והציפיות המכילים את המילים "צריך", "חייב" ו"מוכרח" - חשבו על לפחות שלושה יוצאים מן הכלל לכלל שלכם.</p>	<p>חשיבה מסוג "חייב/צריך" -</p> <p>כאשר אתם מאמינים בכללים שרירותיים הקובעים את ההתנהגות שלכם ושל אחרים.</p>



לסיכום..

היכולת שלכם לשפר את חייכם, ע"י שינוי והגמשת סגנון החשיבה שלכם - היא כוח עצום!

הכי חשוב - התמידו ועל תוותרו!!!

אם זאת, ישנם מצבים שאנחנו אמנם בעלי מודעות גבוהה ומבינים רציונלית שכדאי לנו לפרש את האירועים בצורה חיובית אבל עדיין מגיבים בצורה של "חטיפה רגשית" לא נשלטת. הסיבה לכך לעיתים יכולה להיות טראומות או מטעני עבר ש"כלואים בגופנו". במקרים אלה יש צורך לבצע עבודה יותר מעמיקה (בעזרת איש מקצוע), לשחרר את אותם מטענים ולהפנות את האנרגיה הרגשית הכלואה בגופנו לצמיחה ולפיתוח חוסן נפשי.