**מחשבות מחזקות/אלטרנטיביות**

|  |
| --- |
| **חלקיות והבדלה**   * חלק ממה שעשיתי היה מוצלח, וחלק פחות. אם אני רוצה להמשיך– אני יכול ללמוד מה היה טוב, ולהשתפר לאט במה שלא הלך לי. * בזה אני מאוד חזק/ה, זה יותר חלש אצלי – זה ממש לא אומר כלום על המכלול שאני. |
| **מצביות**   * עכשיו, נקודתית, זה לא הלך לי. * לכולם לא הולך לפעמים – זה לא אומר על העתיד, או עלי באופן כללי. אלמד מזה מה כן לפעם הבאה . |
| **חצי הכוס המלא**  התבוננות על כל מה שעבד לי בדרך/על כל מי שעזר/על כל האפשרויות |
| **ניתוק הקשר בין אשמה לבין היכולת להשתפר**   * תחושת אשמה ממש לא קשורה להצלחה בפעם הבאה * אני יכול להתבאס ולהיות עצוב על חוסר ההצלחה שלי, גם בלי להרגיש שאני אשם. * האשמה לא תורמת כלום הלאה – במקום זה אלמד מה הייתה התרומה שלי למה שקרה, בלי אשמה, ואנסה אחרת בהמשך. |
| **אנחנו לומדים לאט**  לפעמים אטעה כמה פעמים עד שאלמד לעשות אחרת, זה אנושי. |
| **הדרך חשובה מהתוצאה**   * הדרך והתהליך חשובים מאוד, הרבה פעמים יותר מהתוצאה: הם מאפשרים לנו להתפתח. * לפעמים נדרשים הרבה ניסיונות כדי לייצר תוצאה מוצלחת * השקעתי הרבה מאמצים בדרך, למדתי דברים, ובפעם הבאה שאנסה אהיה חכם יותר |