**"נמאס לי לחשוב כל כך הרבה" \* "אף פעם לא אצליח" \* "מה לא בסדר איתי"**

**מזדהה עם המחשבות האלו?**

נוטה לבקר את עצמך בלי סוף? לדאוג לעיתים קרובות? לחוש אשמה או ספק עצמי באופן חזרתי?

**במעבדה לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה - Observing minds מפתחים אימון מנטלי להפחתת חשיבה שלילית חזרתית.**

אם גם את.ה סובל מחשיבה שלילית חזרתית, את.ה מתאים.ה למחקר XXXX אשר עוסק בפיתוח אימון ממוחשב שנועד לחקור את התופעה ולסייע לטיפול בה.