

## فرم سنجش سبک های ارتباطی والدین و خانواده

برای پیدا کردن ریشه های زخم های کودکی نیاز داریم الگو های ارتباطی و مدل باور هایی که توی خانواده جریان داشته رو بدونیم و ببینیم هر کدوم اونها چه تاثیراتی روی سبک شخصیت الان شما داره. این تکالیف برای جلسات بعدی دوره و در مسیر خودکاوی به کارتون میاد

سوال	پاسخ	چه احساسی در این لحظه داشتی؟	فکر میکنی چه باوری برات ساخته؟
چقدر توی خونه بحث و دعوا داشتید؟ نوعش چجوری بود؟			
آیا قهر های طولانی و تهدید به رفتن هم بود؟ تو رو میبردن؟			
آیا در دعوا ها شما رو به حساب نمی آوردن یا وسط دعوا بودید؟			
میزان و سبک تنبیه های کودکی و چه کسی بیشتر؟			
نگاه خانواده نسبت به مردم حرف مردم؟			
نگاه کلی خانواده نسبت به پول و نسبت به پیشرفت چه بود؟			
نگاه خانواده نسبت به توانمندی و پیشرفت شما چگونه بود؟			
فکر میکنید چه چیز دیگری در مسیر رشد شما اثر داشته که نپرسیدیم؟			

توی نوشتن و برنامه ریزی جادویی هست که تا اجراش نکنی متوجه قدرتش نمیشی. این نوشتن باید با کاغذ و خودکار باشه و احساسات همراه این نوشتن رو درون خودت بپذیر