

موانع تغییر و بهبود طرحواره ها

نیاز است در راه خود میزان اثرگذاری موانع و راهکار های مناسب آن را روی کاغذ بررسی کنیم و سعی کنیم راهکار هایی طبق آموزش های جلسه هفتم برای غلبه بر این موانع در نظر بگیریم.

موانع	چطور این مانع کار می کند؟	چه احساس و فکری در شما ایجاد؟	شیوه مقابله ای که به کار می برید؟	گزارش نتایج تلاش ها برای عبور از موانع
تظاهر به تغییر				
فرار از تجربه حسی				
چسبندگی طرحواره ای				
تغییر طرحواره سخت و بزرگ				
میدونم غلطه اما نمیتونم				
درد بکشم آخرش که چی؟				
عدم درک و همدلی در مسیر				

مسیر تغییر طرحواره های ناسازگار و التیام رفتار های مخرب مسیری بی انتهاست و نیازمند تلاش و صبوری شما در طول زمان دارد پس دلسرد نشده و با حوصله ادامه دهید. موفق باشید