

طرحواره ها از نگاه نزدیک تر

بعد از دیدن جلسه چهارم دوره پاکسازی درون و بعد از تکمیل فرم طرحواره ها و با زیر نظر گرفتن مطالب گفته شده در جلسه سوم و چهارم دوره این فرم رو تکمیل کند اگه لازم بود دوتا پرینت بگیرید ازش

طرحواره ها	خاطره داغ در این زمینه	در مسیر رشد چه تکرار و تایید هایی؟	سبک مقابله ای این طرحواره	تو چه موقعیت هایی فعال میشه؟

قرار نیست سبک و مدل مقابله ای ثابت باشه و هرچی بیشتر زیر نظر میگیری الگوهای بیشتری از فعالیت و دست و پا زدن طرحواره رو تجربه میکنی قدرتت برای رفتار بر خلاف اونها بالاتر میره