

التيام فردی طرحواره ها

بر اساس زخم ها اثر گذاری به درمان و التیام طرحواره ها اولویت می دهیم تا انرژی و زمان بیشتر برای کدام طرحواره ها در نظر گرفته شود. در ابتدا تنها 5 طرحواره مهمتر و اثربخش تر کفایت می کند

اولویت طرحواره	خودت چه التیام یا رفتار عکس؟	همسرت چه التیام یا رفتار عکس؟	در چه شرایطی میل به فرار افزایش؟	گزارش از تلاش های عدم فرار و تجربیات:
1-				
2-				
3-				
4-				
5-				

برای هر طرحواره اسم طنز هم انتخاب کن. منظور از ستون آخر آزمایش رفتار های متفاوت برای بالا بردن میزان تاب آوری در شرایط فعال شدن طرحواره و به کار گیری تجربیات برای دفعات بعدی است