

ریشه های کودکی و تصویر سازی

یکی از سخت ترین و زمان بر ترین مراحل درمان طرحواره ها در ابتدا ماندن در حال بد ناشی از طرحواره و بعد از آن تغییر سناریو به صورت نجات خود نه جنگ و ستیز و شرمنده سازی ایجاد کننده طرحواره

اولویت طرحواره	خاطره داغ و دردناک مربوط بهش	دردناک ترین بخش خاطره؟ چه احساسی؟	چطور می توان سناریو را تغییر ؟	گزارش تلاش ها برای تغییر سناریو با چشم بسته
1-				
2-				
3-				
4-				
5-				

لازمه سناریو هایی که تغییر میدیم رو توی خاطره ای که یادمون میاد لحاظ کنیم و تلاش کنیم در ذهنمون داستان رو تغییر بدیم و به خودمون کمک کنیم تا از اون خاطره با داستان جدیدی رها بشیم