

## فرم نیاز های اصلی و طرحواره ها

بعد از دیدن جلسه پنجم دوره پاکسازی درون بررسی کنید هر کدام از نیاز ها به چه شکلی درون شما تامین نشده یا زیادی تامین شده و چه طرحواره هایی رو درونتون فعال کرده و داره چطور عمل میکنه

نیاز ها	به چه شکل تامین نشده یا زیادی تامین شده؟	چه باورایی به خود، آینده و دنیا ایجاد کرده ؟	مدل رفتار و احساس است در این زمینه؟
امنیت			
هویت، کفایت و خودمختاری			
خود ابرازگری			
محدودیت های واقع بینانه			
تفریح			

و آخرین مسئله بین توی کدام زمینه کمتر از حدی که باید تامین شده و توی اون موضوع تلاش کن تامین معقول و بدون احساس گناه داشته باشی تا شدت ابراز طرحواره ها کمتر بشه