

شناخت و تغییر الگوهای رفتاری طرحواره

آنچه باعث بقای طرحواره ها شده تکرار چرخه حال بد، انجام رفتاری و بعد حال خوب حاصل آن رفتار به صورت موقت بوده است که نیاز داریم با توجه به آموزش ها این الگوها را با الگوی سالم تر جایگزین

| طرحواره | چه الگوی رفتاری تکرار می شود؟ | کدام احساس یا فکر شروع الگو؟ | چه احساس یا بخشی از الگوی تکرار غیر قابل تحمل؟ | رفتارهای جایگزین یا سبک مواجهه سالم |
|---------|-------------------------------|------------------------------|--|-------------------------------------|
| 1- | | | | |
| 2- | | | | |
| 3- | | | | |
| 4- | | | | |
| 5- | | | | |

تغییر الگوها نیاز به شروع از روی کاغذ و تفکر در شرایط آرامش در مورد آنها دارد به دلیل اینکه شدت قدرت طرحواره ها زیاد بوده و به استمرار و تغییر قدم به قدم در این مسیر نیاز است.