

لمس و آشنایی با طرحواره ها

بعد از دیدن جلسه ششم 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	سبک مقابله ای این طرحواره	تو چه موقعیت هایی فعال میشه؟	موقع فعال شدن چه فکر و احساسی؟	تغییرات کوچک قابل اجرا چیست؟

از تکرار ها و مسیری که داری میری خسته نشو و نذار برات یه الگوی تکراری بدون فکر و احساس شکل بگیره باهاشون درگیر شو و بذار احساس ها و الگوهای مختلف خودشون رو نشون بدن