

تراپی | کاربرد شناسایی و تغییر نیاز به تایید بیرونی

راهنما:

در این کاربرد، به شناسایی نیاز شما به تایید دیگران پرداخته می‌شود و به شما کمک می‌کند تا این نیاز را کاهش داده و خود را مستقل از تایید دیگران ارزیابی کنید.

۱. در چه مواقعی به شدت به تایید دیگران نیاز دارید؟ (مثلاً: در محیط کار، در روابط دوستانه، در خانواده)

.....

۲. این نیاز به تایید دیگران چه تأثیری بر شما دارد؟ (مثلاً: احساس نگرانی، اضطراب، کاهش اعتماد به نفس)

.....

۳. چگونه می‌توانید به خودتان تایید بدهید و به خودتان اعتماد کنید؟ (مثلاً: خودگفتار مثبت، پذیرش موفقیت‌ها، شناخت ارزش‌های خود)

.....

۴. چه رفتارهایی می‌توانید انجام دهید تا کمتر به تایید بیرونی وابسته شوید؟ (مثلاً: تمرکز بر تلاش‌ها و پیشرفت‌های خود، ایجاد مرزهای سالم)

.....

۵. چگونه می‌توانید در موقعیت‌های مختلف از تایید خودتان بهره ببرید و خودتان را تایید کنید؟

.....

Reference:

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. The Guilford Press.