

ترابی | شناسایی و تغییر الگوهای انتقاد درونی

راهنما:

این کاربرگ به شناسایی انتقادهای درونی شما کمک می‌کند و راههایی را برای تغییر آنها به خودپذیری و مهربانی با خود ارائه می‌دهد.

۱. انتقادهای درونی شما بیشتر به چه صورت هستند؟ (مثلاً: «تو هیچ‌وقت به اندازه کافی خوب نبودی»، «تو باید بهتر باشی»)

.....

۲. این انتقادها چه تأثیری بر شما دارند؟ (مثلاً: احساس گناه، اضطراب، ناتوانی در عمل)

.....

۳. چگونه می‌توانید این انتقادها را با جملات مثبت‌تری جایگزین کنید؟ (مثلاً: «من کافی هستم»، «من می‌توانم بهتر بشوم»)

.....

۴. این انتقادها چگونه بر روابط شما با دیگران تأثیر می‌گذارند؟ (مثلاً: احساس نیاز به تایید از دیگران، مشکل در برقراری ارتباط)

.....

۵. برای درمان این انتقادها و پذیرش خود، چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید؟

.....

Reference:

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