



تراپی | کاربرد شناسایی و تغییر باورهای خودناتوان کننده

راهنما:

این کاربرد به شناسایی باورهایی کمک می‌کند که ممکن است به شما احساس ناتوانی، عدم کفایت یا ترس از شکست بدهند. سپس، به شما می‌آموزد چگونه این باورها را به باورهای مثبت و کارآمد تغییر دهید.

۱. باورهای خودناتوان کننده‌ای که درباره خود دارید، چیست؟

(مثلاً: «من هیچ‌وقت موفق نمی‌شوم»، «من ارزش تلاش ندارم»، «من به اندازه کافی خوب نیستم»)

.....

.....

۲. این باورها از کجا آمده‌اند؟

(مثلاً: والدین، تجربیات منفی گذشته، فشارهای اجتماعی و ...)

.....

.....

۳. این باورها چه تأثیری بر زندگی شما دارند؟

(مثلاً: اجتناب از فرصت‌ها، احساس اضطراب، ناتوانی در انجام کارها و ...)

.....

.....

۴. شواهدی که این باورها را تایید می‌کنند چیست؟

(آیا این باورها همیشه درست هستند یا فقط گاهی تایید می‌شوند؟)

.....

.....

۵. شواهدی که این باورها را رد می‌کنند، چیست؟

(مثلاً: موفقیت‌ها، تلاش‌های شما، نشانه‌های توانمندی شما)

.....

۶. به جای این باورهای خودناتوان‌کننده، چه باورهای جایگزینی می‌توانید داشته باشید؟

(مثلاً: «من قادر به موفقیت هستم»، «من می‌توانم تلاش کنم و رشد کنم»، «من ارزشم را دارم»)

.....

Reference:

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