

نرایی | کاربرد شناسایی و درمان ترس از شکست

راهنما:

در این کاربرد، به شناسایی و درمان ترس از شکست پرداخته می‌شود تا شما بتوانید از این ترس عبور کرده و به سمت موفقیت حرکت کنید.

۱. ترس‌های شما از شکست چیست؟ (مثلاً: ترس از طرد شدن، احساس بی‌ارزشی، ترس از اشتباهات)

۲. این ترس‌ها در چه موقعیت‌هایی بیشتر فعال می‌شوند؟ (مثلاً: در شغل، در روابط، در تصمیم‌گیری‌ها)

۳. این ترس‌ها چه تأثیری بر رفتار شما دارند؟ (مثلاً: اجتناب از موقعیت‌ها، انصراف از تلاش، کاهش اعتماد به نفس)

۴. چگونه می‌توانید به این ترس‌ها واکنش‌های سالم‌تری نشان دهید؟ (مثلاً: تغییر نگرش به شکست، استفاده از تجربیات گذشته)

۵. به جای ترس از شکست، چه باورهایی می‌توانید جایگزین کنید؟ (مثلاً: «شکست بخشی از فرآیند یادگیری است»، «من می‌توانم از اشتباهات خود درس بگیرم»)

Reference:

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