

باور مرکزی
Core belief

- تو همیشه گند میزنی تو با ارزش و دوست داشتنی نیستی
- دست به فیلترینگ اطلاعات متناقض میزنی یا اطلاعات متناقض را بی ارزش میکنی



احساس مثبتی بر باور
feeling

- حالت خراب میشه
- میری تو بی ارزشی



رفتار
behavior

- دست به رفتارهای جبرانی میزنی
- اجتناب میکنی
- تحویل نمیگیری

