

# آنچه از طرحواره درمانی بدرد زندگی عاطفی ما میخورد

نیازهای اصلی من کدامند؟ ( و طبیعتاً شریک عاطفی من هم همان نیازها را دارد )

۱- امنیت بنیادین ۲- خودمختاری ۳- عزت نفس ۴- تفریح ۵- پذیرش محدودیتهای سالم

چگونه ایجاد میشود و چه اثری در زندگی من دارد؟ ما خودمان مثل یک دانه گیاهی، دارای مشرب و خلق و خوی خاص خودمان هستیم و چون ما در خانواده هایی بزرگ شده ای که نیازهای اولیه ما احتمالاً تامین نشده است، همه رای تله هستیم.

تله موجب میشود اتفاقات را تله ای تفسیر کنیم و واکنش نشان دهیم

بیش از اینکه خود تله مهم باشد، واکنش تله ای است که در دسرسازست

خاصیت تله اینست که در استرسها فعال میشود و اتوماسیون روانی ما را در دست میگیرد ( مثل بیماریهای خودایمن )

تله ها عامل ایجاد کننده دارند و عامل نگهدارنده ( تداوم بخش ) و عامل فعال کننده

کدام تله های شخصیتی را احتمالاً من حمل میکنم؟

کجا ها تله من فعال میشود؟

سه شکل بروز تله کدامند؟ تسلیم / جبران افراطی / اجتناب

چگونه تله طرف مقابلم را فعال میکنم؟