



انواع تله های زندگی به روایت جفری یانگ

1. رها شدگی
 2. بی اعتمادی / بد رفتاری
 3. وابستگی
 4. آسیب پذیری
 5. محرومیت عاطفی
 6. طرد اجتماعی
 7. بی ارزشی
 8. شکست
 9. اطلاعات
 10. معیارهای سختگیرانه
 11. استحقاق
- عدم امنیت در کودکی داشته باشید
- اگر توانتان برای کار مستقلانه آسیب خورده باشد
- اگر نتوانسته باشید با افراد مهم زندگیتان رابطه ای صمیمی برقرار کنید
- اگر در کودکی حس ارزشمندی شما آسیب خورده باشد
- اگر در کودکی توانایی خودابرازگری نداشتید
- اگر در کودکی ، محدودیت نداشته اید



چگونگی شکل گیری تله های زندگی

- Lifetraps have been learned in the childhood and in the adolescence as the way to react, feel, think and behave
- Everyone has lifetraps.

1. تله های زندگی الگوهای ناخودآگاه قدیمی زندگی هستند که در کودکی شکل گرفته اند و در بزرگسالی با بازآفرینی شرایط کودکی سعی میکنیم اینبار برنده بشویم
2. تله های زندگی خود آسیب رسان هستند
3. تله های زندگی برای بقای خودشان میجنگند و کششی قوی در بیماران برای حفظ این تله وجود دارد



شکل گیری تله های زندگی

محیط:

- مهمترین عامل محیطی خانواده است

خلق و خو

- ذاتی است
- تفاوتهای فردی داریم

