

وقتی تله بی ارزشی در ما
 کاشته میشود ، بر این اساس
 که قبولش کنیم (تسلیم) یا
 اصلا زیر بار نرویم (جبران
 افراطی) یا خودمون را به
 نفهمی بزنییم (اجتناب)
 رفتارهای مختلف انجام
 میدهیم

- با قیافه و اندام خودم مساله دارم
- بارها در کار خودم درخشیده ام ولی صدایی درونم میگه اینها موقتی و بالاخره گذش جای در میاد
- به موقع نه نمیگویم. زیاد عذرخواهی میکنم و بقیه معتقدند من خیلی مودبم ولی ت ذهنم خیلی ها را فحش میدهم که لیاقت ادب من را ندارند
- در آمد خودم را با بقیه مقایسه میکنم اکثرا
- برای بقیه کادوی خوب میگیرم ولی برای خودم معمولی خرید میکنم
- جرات نمیکنم بروم خواسته درستم را به مسوولم مطرح کنم
- خدا را شکر من موقعیت خوبی از نظر ظاهری و درسی یا کاری برای خودم دست و پا کرده ام ولی از تو نگرانم و مثلا در برابر انتقاد فرو میریزم
- اجازه نمیدهم کسی از حدش تجاوز کند و بلافاصله حقش را کف دستش میگذارم (جامعه تحقیر شده راحت تحقیر میکند بقیه جوامع را)
- زده ام سالهاست تو کار مطالعه و کلاس و سمینار ولی هنوز مشکلاتم سر جاشه
- اکثرا به خدا توکل میکنم و میگویم خودش بهترین را سر راه بنده اش میگذاره
- روزی چند بار مدیتیشن میکنم ولی باز ذهنم بهم میریزه موقع مشکلات
- من معتقدم خلاق هر چه لایق. من خودم با زحمت خودم به اینجایی که هستم رسیده ام و بقیه نیز باید مثل من تلاش کنند (بچه هام)
- من تو رابطه با کسانی میروم که دائم باید برایشون مایه بگذارم

نیازهای اولیه
basic needs
ما اگر تامین نشوند
دچار تله روانی
میشویم و تنها
در چهارچوب این تله
است که دنیا را درک
و تفسیر میکنیم، فکر
میکنیم، احساس و
رفتار میکنیم

