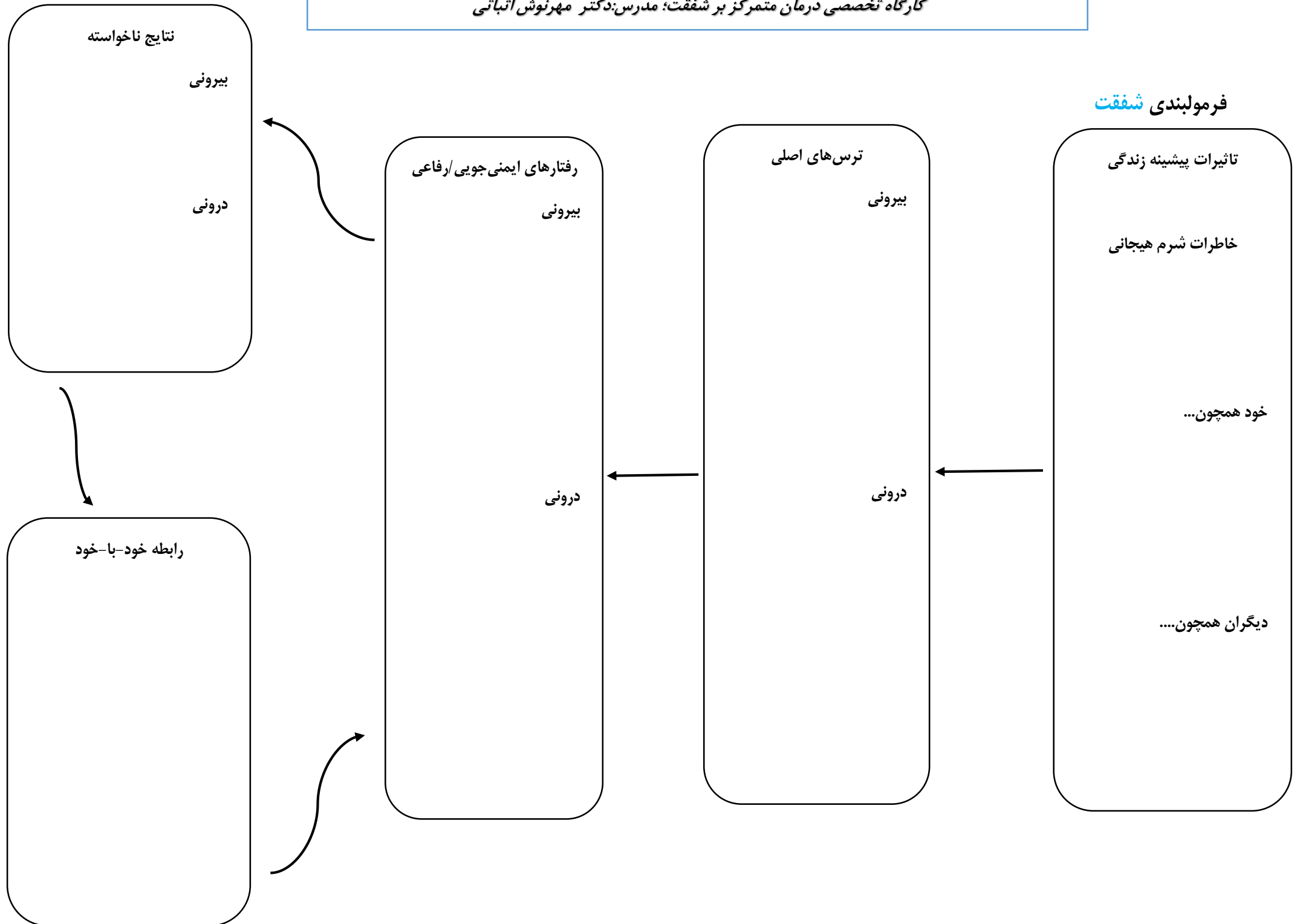


فرمولبندی شفقت



فرمولبندی شفقت

تأثیرات پیشینه زندگی

خاطرات شرم هیجانی

تجربه طرد شدن و مورد قلدری

قرار گرفتن

خود همچون...

بی ارزش

ضعیف

آشغال

دیگران همچون....

طردکننده

قدرتمند

پرفاشگر

ترس‌های اصلی

بیرونی

دیگران مرا ترک خواهند کرد

دیگران مرا طرد خواهند کرد

درونی

من فعالیت‌آور هستم

من آدم وشتت‌اکی هستم

من کثیفم

من یک بازنده هستم

رفتارهای ایمنی‌جویی/ارفاعی

بیرونی

پرفاشگری- عمل کن قبل از

آنکه به تو عمله بشود. نگذار

دیگران تو را بشناسند

درونی

ابتناب ذهنی

نتایج ناخواسته

بیرونی

رانندگی دیگران از خود

نگذراندن وقت با دیگران

درونی

باورهای مرا درباره خودم تایید

می‌کند

رابطه خود-با-خود

صدای خودانتقادگر درونی

”من واقعا بی ارزشم“

”من وشتت‌اکم“

”من احمقم“

”ارزش شناخته شدن و دوست

داشته شدن را ندارم“

کارگاه تخصصی درمان متمرکز بر شفقت؛ مدرس: دکتر مهنوش انبانی

آپه برای دفاع از خود در برابر دیگران انجام می‌دهیم

تأثیرات پیشینه زندگی
خاطرات شرم هیجانی
تجربه طرد شدن و مورد قلدری
قرار گرفتن

خود همچون...
بی ارزش
ضعیف
آشغال

دیگران همچون...
طردکننده
قدرتمند
پرفاشگر

ترس‌های اصلی

بیرونی
دیگران مرا ترک خواهند کرد
دیگران مرا طرد خواهند کرد

درونی
من فعالیت‌آور هستم
من آدم و هشتتگی هستم
من کثیفم
من یک بازنده هستم

رفتارهای ایمنی‌جویی/دفاعی

بیرونی
پرفاشگری - عمل کن قبل از آنکه به تو عمل بشود. نگذار دیگران تو را بشناسند

درونی
اهتتاب ذهنی

نتایج ناخواسته

بیرونی
راندن دیگران از خود
نگذراندن وقت با دیگران

درونی
باورهای مرا درباره خودم تایید می‌کند

رابطه خود-با-خود

صدای خودانتقادگر درونی
"من واقعا بی ارزشم"
"من و هشتتکم"
"من اهمقم"
"ارزش شناخته شدن و دوست داشته شدن را ندارم"

می‌ترسیم در ذهن دیگران این‌طور به نظر بیاییم.

بعضی اوقات ترس‌های اصلی همان معنی باورهای بنیادین را برای درمانجویان را دارد اما این ترس‌ها نسبت به باورهای بنیادین در CBT کلاسیک کمتر کلامی هستند.

آپه برای دفاع از خودم در برابر خودم انجام می‌دهم.

