



تمرین اول: تجسم خود واقعی

توانایی جسمانی عبارتند از:

ویژگی های مثبت من عبارتند از:

علاقه و فعالیت های من این ها هستند:

اهداف بلندمدت من:

اهداف کوتاه مدت من:

در مسیر نیل به اهداف اکنون کجا ایستاده ام؟

تمرین دوم: حملات صدای منتقد درونی شما

[illegible]

تمرین سوم: برنامهء اقدام

[illegible]

تمرین چهارم: نگاه واقع گرایانه به والدین خودتان

الف) توصیف ویژگی ها و رفتارهای والدین

1- آیا در کودکی از والد یا والدینتان برای مدت زمانی طولانی جدا بوده اید؟ به علت مرگ، طلاق یا بیماری؟ اگر چنین بوده است، واکنش هایتان را در آن زمان توصیف کنید.

2- فکر می کنید والدین شما در کودکی چه به شما داده اند که اکنون، در بزرگسالی، بیشترین ارزش را برای شما دارد؟ این صفات، ارزش ها و آرمان ها را توصیف کنید.

3- چه نقائص یا اشتباهاتی را در والد یا والدینتان دوست نداشتید؟ آن ها را به طور مبسوط توصیف کنید.

4- والدین شما در تربیت شما و خواهر و برادرهایتان، سخت گیر بودند یا سهل گیر؟ مثال هایی را از شیوه تربیتی آنان ذکر کنید.

(ب) رفتارهای والدین شما که موجب احساس شرم و گناه می شود

پدر		مادر		
بله	خیر	بله	خیر	آیا در کودکی، شما را جلوی بقیه کتک زده یا دعوا کرده است؟
بله	خیر	بله	خیر	آیا با کلمات یا ادا و اطوارهای لوس جلوی بقیه نشان داده که شما را خیلی دوست دارد؟
بله	خیر	بله	خیر	آیا حرفی که زدید یا کاری که کردید را به بقیه گفته است، به نحوی که شرمنده شدید؟
بله	خیر	بله	خیر	آیا چیزهایی را که نیاز داشتید، با اکراه به شما می داد؟
بله	خیر	بله	خیر	آیا جلوی بقیه از شما انتقاد می کرد و می گفت که تنبل و بی مصرف هستید؟
بله	خیر	بله	خیر	آیا به شما می گفت که اگر فلان کار را نکنی، من ناراحت و غمگین خواهم شد؟
بله	خیر	بله	خیر	آیا احساس می کردید والدین شما فکر می کنند ناراحتی و ناشادی آن ها تقصیر شماست؟
بله	خیر	بله	خیر	آیا به شما می گفت که "این جای تشکر کردن برای کارهایی است که به خاطر انجام دادم؟ از خودگذشتگی های مرا یادت رفته است؟"
بله	خیر	بله	خیر	آیا به علت اینکه مطابق با آنچه دوست نداشت رفتار کرده اید، عذاب وجدان گرفتید؟
بله	خیر	بله	خیر	آیا به شما می گفت که تو دیگر بزرگ شده ای و نباید اینطور رفتار کنی؟
بله	خیر	بله	خیر	آیا نشان می داد که آرزو می کند شما کس دیگری بودید؟

خیر	بله	خیر	بله	آیا فکر می کنید آرزو داشت که شما به هر شکلی متفاوت از الانتان بودید؟
خیر	بله	خیر	بله	آیا والدین شما با غمگین شدن یا هر شیوه دیگری، نشان می دادند که رفتار بدی داشتید و لذا احساس گناه در شما ایجاد می کردند؟

تمرین پنجم: مقیاس ارزیابی صداهای ایجادکننده شرم و گناه

بیشتر اوقات	زیاد	هر از گاهی	به ندرت	هرگز	صدای منتقد درون
					وقتی مردم تو را بهتر می شناسند، می فهمند که واقعا چه موجود وحشتناکی هستی
					بازم تصادف کردی؟ چقدر خنگ و دست و پا چلفتی هستی
					بین چقدر مشکل درست میکنی
					هیچکس دوست ندارد به چیزی که می گویی گوش کند. عقایدت را برای خودت نگهدار
					خیلی دوست نداشتنی هستی. چطور کسی می تواند به فکر تو باشد یا به تو اهمیت بدهد
					فراموش کردی قبض ها را پرداخت کنی. نمی توانی فقط یک کار را درست انجام دهی؟
					لیاقت هیچ چیز را نداری
					خشن و خود خواهی. تعجبی ندارد که هیچ دوستی نداری
					خیلی بچه دوست داشتی ولی الان برایش هیچ وقتی نمی گذاری
					چه لباس بدی برا این مهمانی پوشیده ای. همه به تو نگاه می کنند
					خودت را ببین. چقدر زشت و غیر جذابی
					در هر کاری که انجام می دهی، شکست می خوری
					میخواستی موفق باشی ولی الان به خودت نگاه کن. همه اهدافت را رها کرده ای و فقط دور خودت می چرخ.
					بدترین کسی هستی که می توان در کاری با او شریک شد
					به اینجا تعلق نداری. با همه متفاوتی
					بر سر آن همه رویاهایی که داشتی چه آمد؟ هیچ کدام از برنامه هایی را که داشتی اجرا نکردی

					لیاقت شاد بودن را نداری. پست و فرومایه ای
					خیلی محافظه کار و خجالتی هستی. باید شجاع تر و جسورتر باشی
					چرا نمی توانی مثل برادر یا خواهرت باشی؟
					چیزهایی که در مورد خودت فکر می کنی همگی واقعیت هستند. واقعا بی مصرف و به درد نخوری
					آسیب خیلی بدی به او زدی. چطور انتظار بخشش داری؟
					چه چیز خاصی داری؟ چی تو را خاص می کند؟
					هیچ وقت به اندازه کافی تلاش نمی کنی
					فکر می کنی کی هستی؟ هیچ تفاوتی با ما (خانواده) نداری.
					فکر می کنی می توانی بروی و برای خودت یک زندگی جدید بسازی! نمی توانی.
					خیلی بی ملاحظه ای. فقط به خودت فکر می کنی. هرگز به خانواده ات (بچه ها، پدر، مادر و ...) اهمیت نمی دهی

تمرین ششم: شرم و گناه؛ صدای منتقد درونی / خود واقعی

صدای منتقد درونی ام که باعث احساس شرم و گناه می شود	دیدگاه واقع بینانه درباره خودم

تمرین هفتم: مقیاس ارزیابی صداهاى ایجادکنندهء تکبر

مشخص کنید که عبارات یا صداهاى "مثبت" زیر را هرچند وقت یکبار تجربه می کنید.

هرگز	به ندرت	هر از گاهی	زیاد	بیشتر اوقات
				خیلی باهوش تر از دوستان هستی و دستاوردهای بسیار زیادتری نسبت به آن ها داری
				می توانی از پس هرکاری برآیی. هیچ کاری برای تو سخت نیست
				استعدادهای خیلی زیادی داری. روزی مردم خواهند فهمید که واقعا کی هستی
				بهتر از بقیه میدانی که در موقعیت های مختلف چگونه برخورد کنی. هیچ چیز هرگز تو را ناامید و خسته نمی کند.
				اکثر مردم واقعا مزخرف و به دردنخور هستند اما تو همیشه اوضاع را تحت کنترل داری.
				حتما که او زیباتر یا خوش قیافه تر است، اما این فقط ظاهر است. شخصیت و جذابیت تو بسیار بیشتر است
				او نمی داند که با زنان (یا مردان) حساسی مثل تو چگونه باید برخورد کند
				تو همه کار برای این رابطه انجام دادی، اما او هیچ کاری نکرد
				باید به تو ارتقا بدهند. هیچ کس بیشتر از تو در این کار زحمت نمی کشد
				کاری که می کنی بسیار ارزشمند است. نقش تو حیاتی است. چطور بقیه به خودشان اجازه می دهند که با تو چنین برخوردی کنند؟
				بیشتر کار را تو انجام دادی. اعتبارش باید برای تو باشد.
				مغز متفکر پشت این برنامه تو هستی

					هرچیزی که لازم است را داری. قیافه خوب، جذابیت، شخصیت عالی. واقعا جایگاهت فراتر از اینجاست
					البته که خانم ها (یا آقایان) تو را به بقیه ترجیح می دهند
					چقدر شوخ طبعی! ببین چطور به لطیفه هایت می خندد
					نگاه کن، معلوم است که تو خوشگل ترین زن (خوش قیافه ترین مرد) اینجایی

تمرین هشتم: والدینتان شما را چگونه می دیدند / شما خود را چگونه می بینید

جوری که من خودم را می بینم

توانایی ها:

ویژگی ها و خصوصیات:

استعداد ها:

علائق ویژه:

جوری که والدینم مرا می دیدند

توانایی ها:

ویژگی ها و خصوصیات:

استعدادها:

علائق ویژه: