

مراحل انجام کاربرگ تصور از خود ۱

کشف تصور از خود

بیان احساس / کار با سرزنشگر

بازسازی با تصور مسئول

استفاده و عبور از احساس

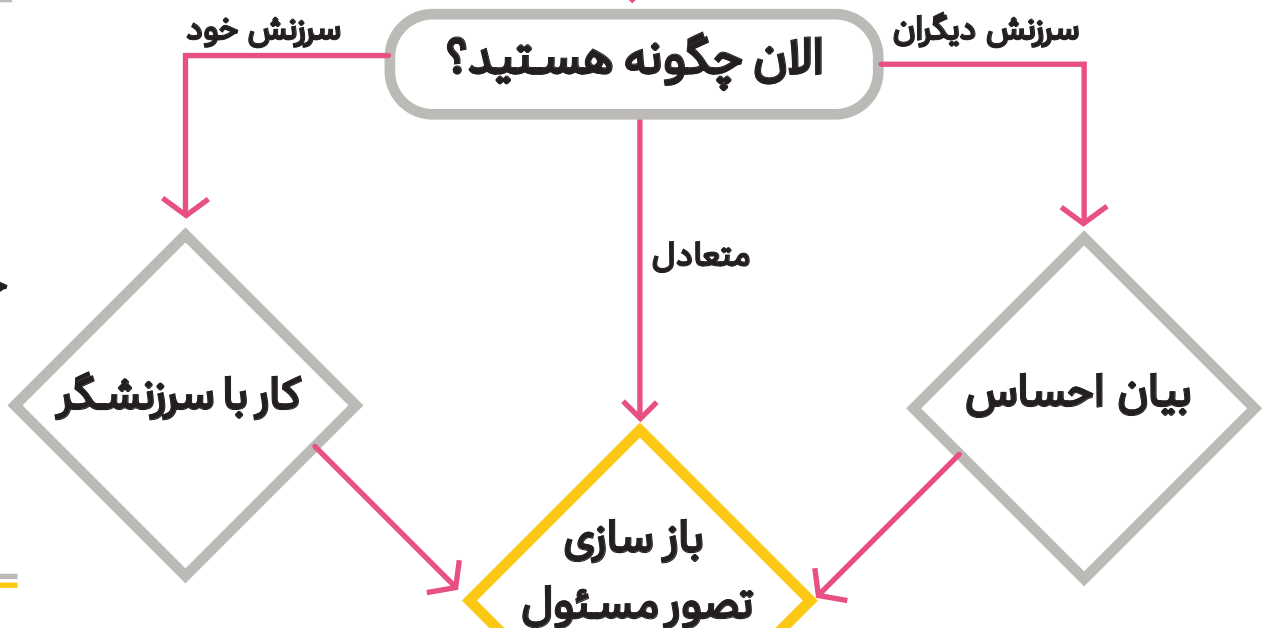
نکته: هنگامیکه در تجربه ی احساسات شدیدی هستیم و قادر به انجام مرحله ی سبز نیستیم ابتدا مرحله ی خاکستری را انجام می دهیم .

رویدادی رخ داده است و شما بر اساس تصور خود رفتار کردید.

مرحله
سبز



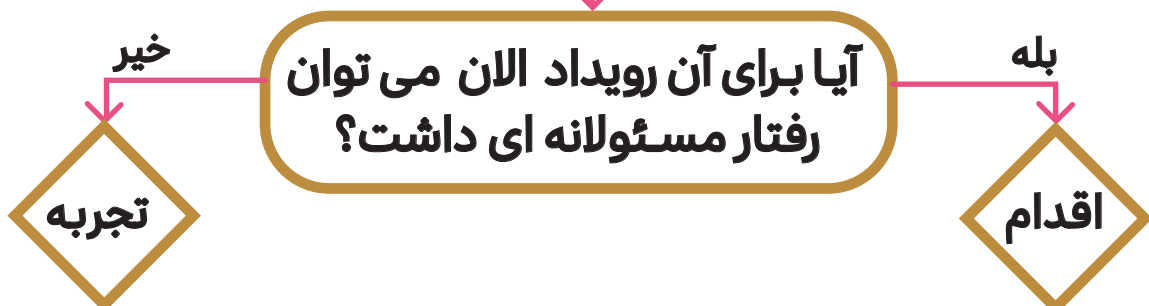
مرحله
خاکستری



مرحله
نارنجی

پاسخ به سوالات مرحله ی قهوه ای

مرحله
قهوه ای



سئوالات مرحله قهوه ای

- با بودن در فضای **مقصر** / **مظلوم** نما / **قربانی** چه هزینه ای پرداخت کردید ؟
- در صورتیکه در فضای **مسئول** بودید چه **فوایدی** به دست می آوردید ؟
- **موانع بودن** شما در فضای **مسئول** چه بود ؟
- به جهت کاهش یا حذف **موانع** چه کاری می توانید انجام دهید ؟
- برای انجام این کار چه **حمایتی** نیاز دارید ؟
- **چقدر متعهد** به انجام این کار هستید ؟
- در صورتیکه پاسخ شما ۱۰۰ درصد نیست ، به اینکه چرا ۱۰۰ درصد **تعهد** نمی دهید توجه کنید ؟
- در صورتیکه به **تعهد** خود عمل نکنید چه **هزینه ای** پرداخت می کنید ؟