

به جهت شناسایی **باورها** دو روش را معرفی می کنیم .

روش اول :

پرسشنامه شناسایی محدوده ی باور

روش دوم:

ثبت گفتگوهای ذهنی





تکمیل و ارزیابی پرسشنامه به شما نشان خواهد داد که چطور خود را در ده محدوده ی زندگی که اغلب دربرگیرنده ی **باورهای** آسیب زنده می باشند درجه بندی کنید .

این محدوده ها بخش های مهم زندگی هر فرد محسوب می شوند که ممکن است در مورد آنها یکسری **باورهای** آگاهانه و یا ناآگاهانه داشته باشد .

این پرسشنامه باورهای شما را در مورد ده محدوده ارزیابی می کند.

