

شناسایی قوانین

گام اول

باوری را انتخاب کنید و در کاربرگ شناسایی **قوانین** و **پیش بینی های فاجعه آمیز**، بنویسید .
بهتر است **باوری** را بنویسید که در کاربرگ پیامد **باور**، آن را محدود کننده و ناکارآمد شناسایی کردید .

گام دوم

با سرعت و بدون آنکه زیاد فکر کنید ، هر کاری که برای محافظت از خود ، با توجه به **باورتان** باید انجام دهید و یا نباید انجام دهید را در لیست فوری یادداشت کنید .

گام سوم

از **فهرست قانون های اصلی** کمک بگیرید
با دقت به هر قسمت نگاه کنید و این سؤال را از خودتان بپرسید .
"اگر **باور** من درست باشد در این موقعیت چه کاری باید یا نباید انجام دهم ؟"
پاسخ های شما که در واقع **قوانین** شما هستند را در قسمت فهرست اصلی کاربرگ بنویسید .

گام چهارم

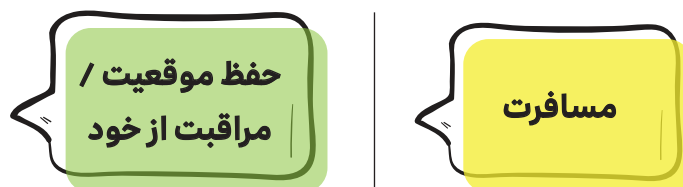
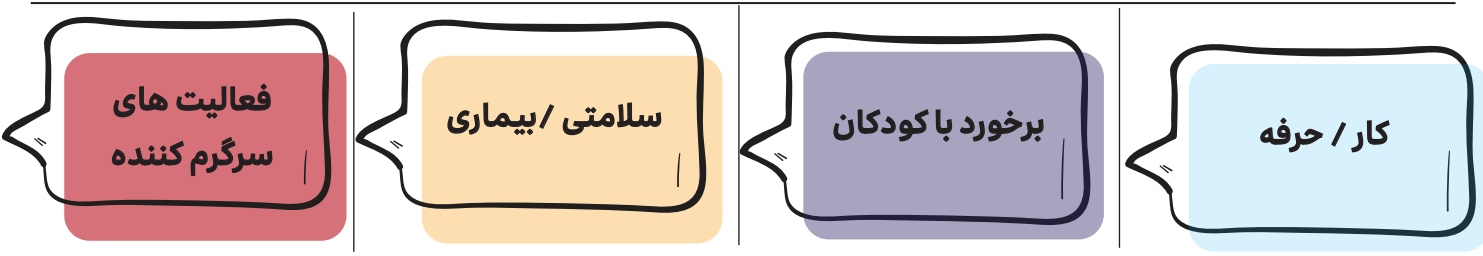
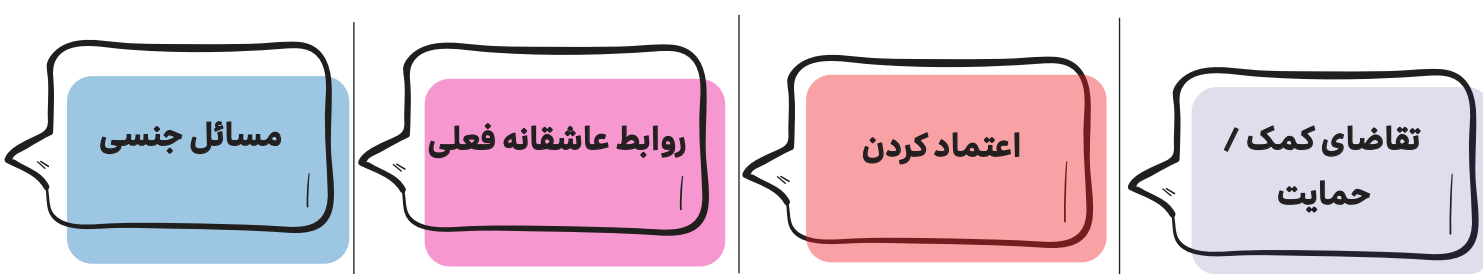
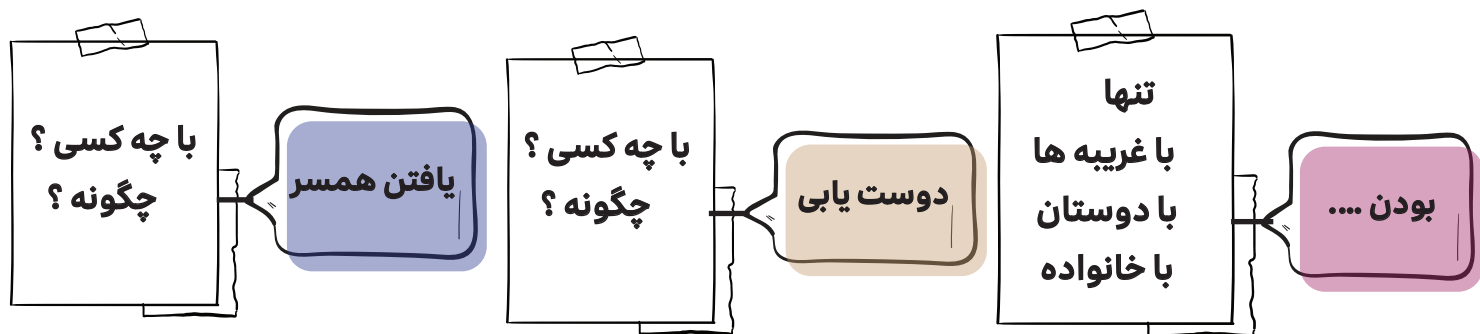
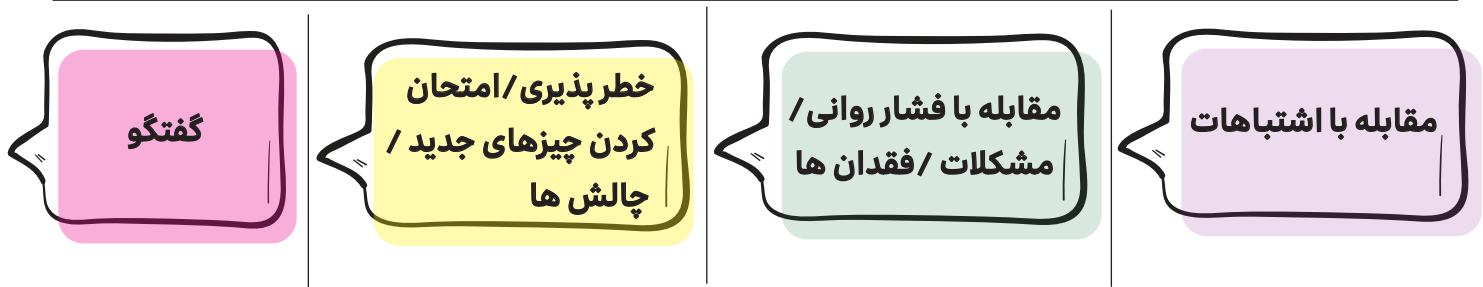
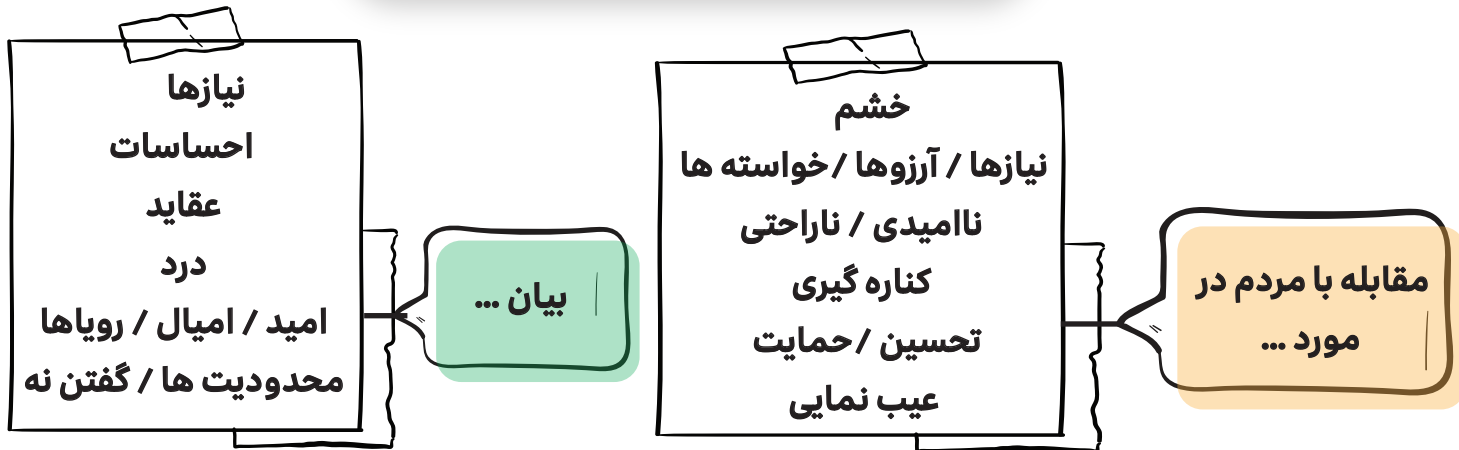
با مشخص شدن **قوانین** ، حالا زمان آن است که هر **قانون** را به یک **پیش بینی فاجعه آمیز** وصل کنید .
این **پیش بینی تصویر ذهنی** شما از شکستن **قانون** است .

لطفاً در هنگام انجام تمرین شناسایی **قوانین** به نکات زیر توجه کنید.

○ لازم است با خودتان صادق باشید.

○ در پاسخگویی ها تأمل کنید.

○ با صراحت اعتراف کنید که **باور** شما چطور بر رفتار شما در هر قسمتی تأثیرگذار است.



نکات مهم در مورد پیش بینی های فاجعه آمیز

پیش بینی باید همواره دارای پیامد خاص و قابل مشاهده باشد.

دیگران چگونه رفتار خواهند کرد ؟
شما چگونه عمل می کنید ؟

شاید علاوه بر پیامد بیرونی بخواهید پیامد درونی خود را هم
پیش بینی کنید .

چه احساسی خواهید داشت ؟
چگونه فکر خواهید کرد ؟

نوشتن پیامدهای بیرونی لازم است چون آنها آزمون پذیر هستند .

ممکن است چند قانون به وسیله ی پیش بینی های فاجعه آمیز
یکسان و شبیه به هم ، پشتیبانی شوند . این امر کاملاً طبیعی است .

باور.....

فهرست فوری

آزمایش	پیش بینی فاجعه آمیز	قانون
		←
		←
		←
		←
		←
		←
		←

فهرست اصلی

آزمایش	پیش بینی فاجعه آمیز	قانون
		←
		←
		←
		←
		←
		←
		←

شناسایی قانونی که می خواهید آزمایش کنید .

ویژگی های قانون مورد آزمایش :

- به سادگی قابل آزمایش باشد .
- تحت تأثیر مستقیم باور باشد .
- شامل پیش بینی رفتاری باشد نه فقط احساسی .
- سریع نتیجه بدهد .
- ترس کمتری داشته باشد .

در انتخاب قانون

- هم قانونی که ترس کمتر دارد را انتخاب کنید و هم می توانید یک سلسله مراتب پیدا کنید که ترس شما از کم به زیاد است .
- سپس با موردی که کمترین ترس را دارد شروع کنید .

۳ قانون را برای آزمایش انتخاب کنید .