

טופס זיהוי תבניות והצרכים המתקשרים לאותן התבניות

מהן תבניות התגובה שמפריעות לעצובי בחיים? (מהן התבניות שהוא מפעיל שוב ושוב אף שהוא יודע שהן מכשילות אותו?)

מהן אמונות הליבה של עצובי על עצמו? מהם הכללים שמנהלים את עולמו?

מהן חוויות העבר שעיצבו את תבניות התגובה של עצובי בהווה?

על אילו צרכים ענו תבניות התגובה בעבר (וחדלו לענות עליהם בהווה)?

כיצד הוא יכול לשמר את הצורך תוך ויסות הדפוס?

זכרו, אנו משפרים את תבניות התגובה, מעדכנים אותן
למציאות של ימינו כמבוגרים,
אך לא מוותרים על הצרכים החשובים שלנו!