

مضبور در لحظه

پذیرش

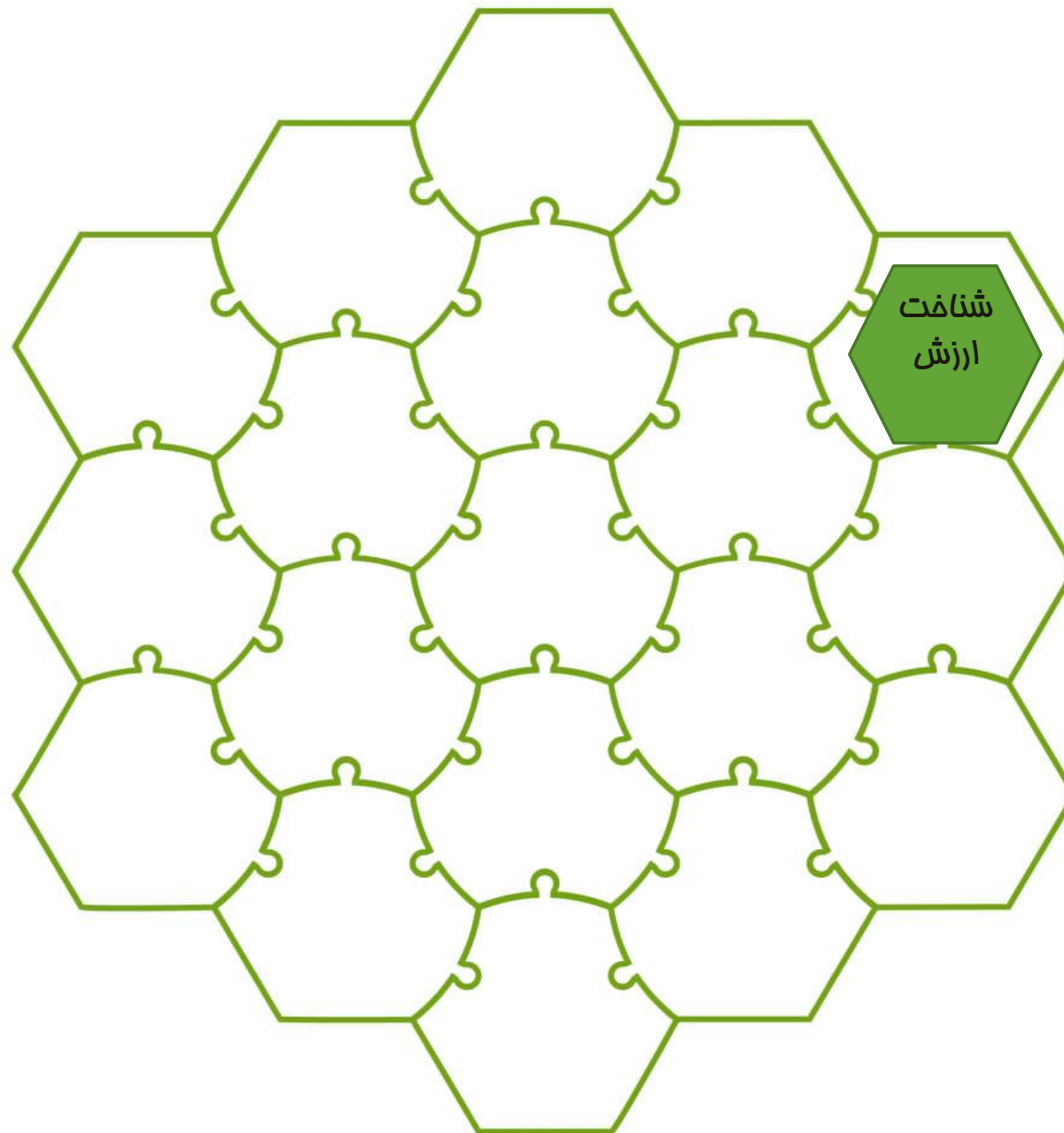
شناخت ارزش‌ها

انعطاف پذیری
(روانشناختی)

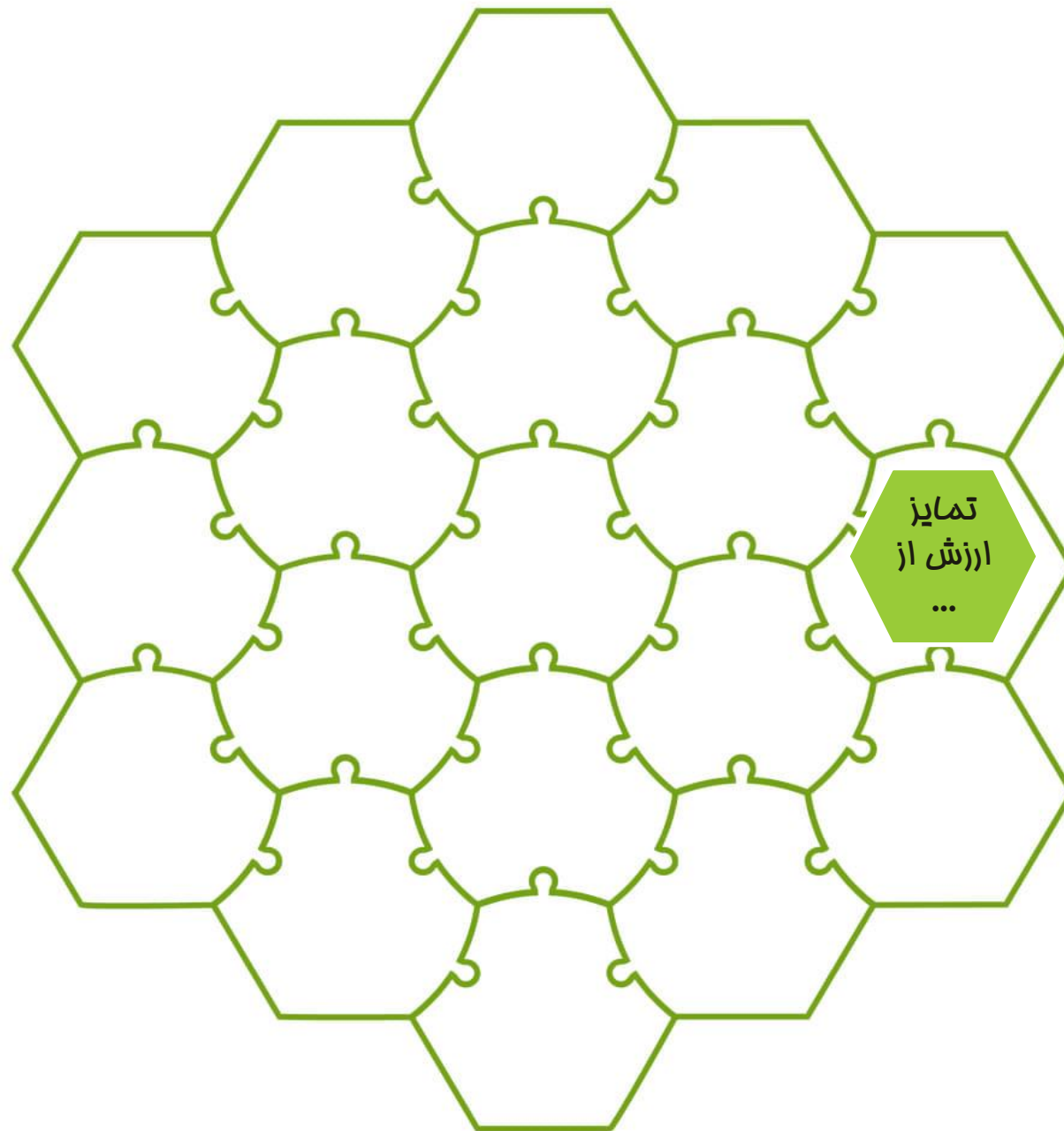
گسلش

عمل متعهدانه

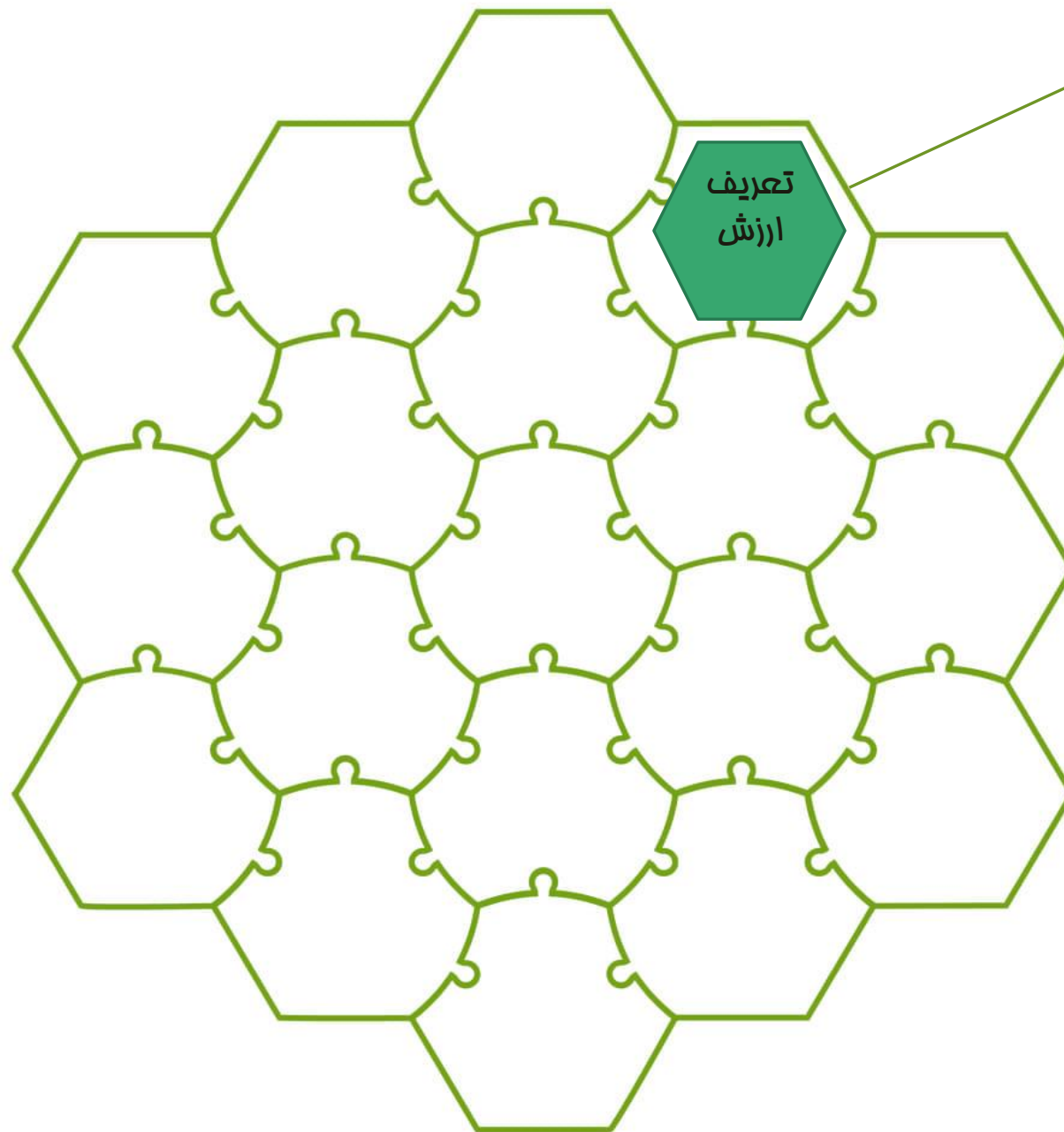
خود مشاهده‌گر



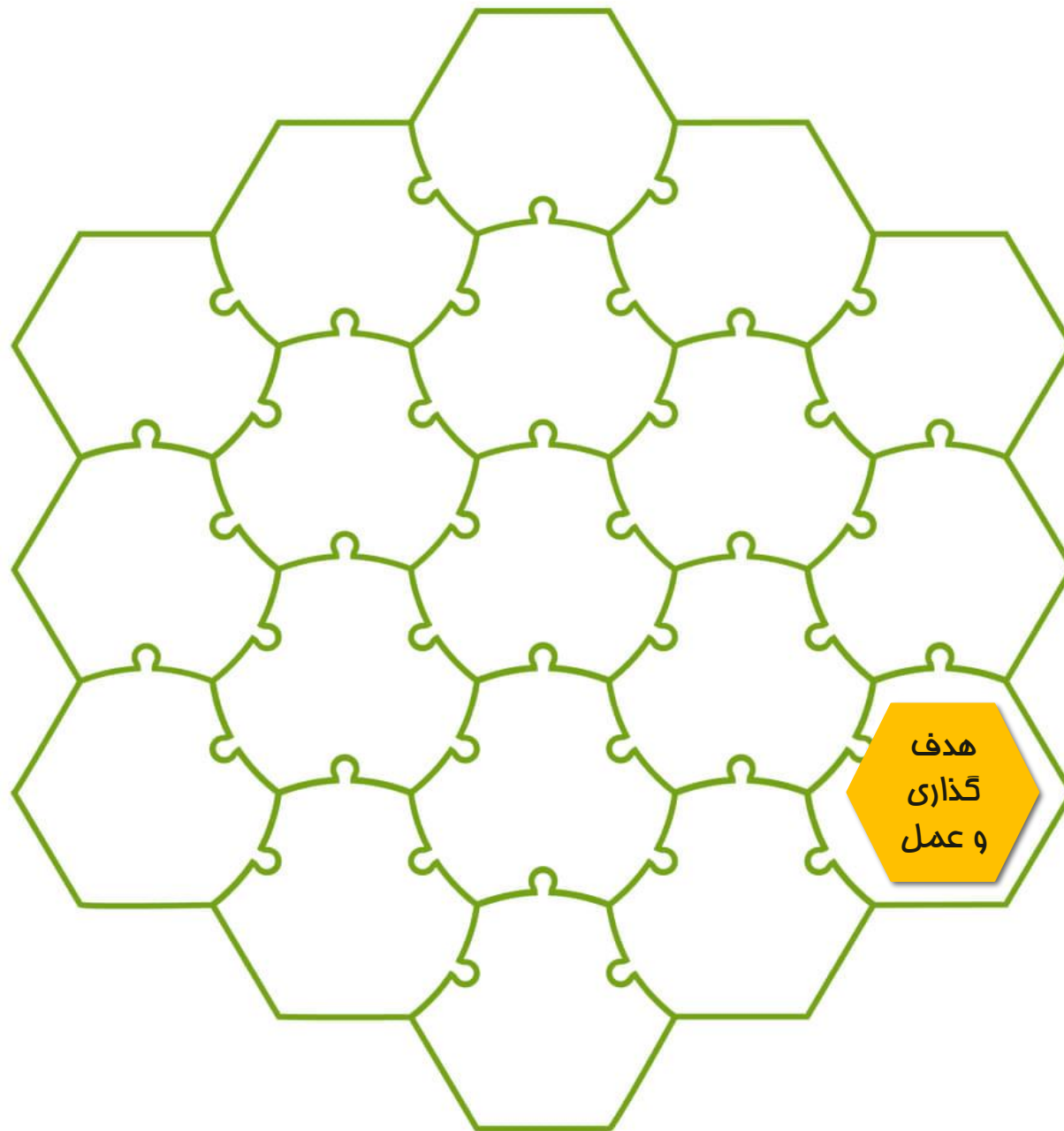
خانواده
افراد الهام بخش
تفکر و تامل



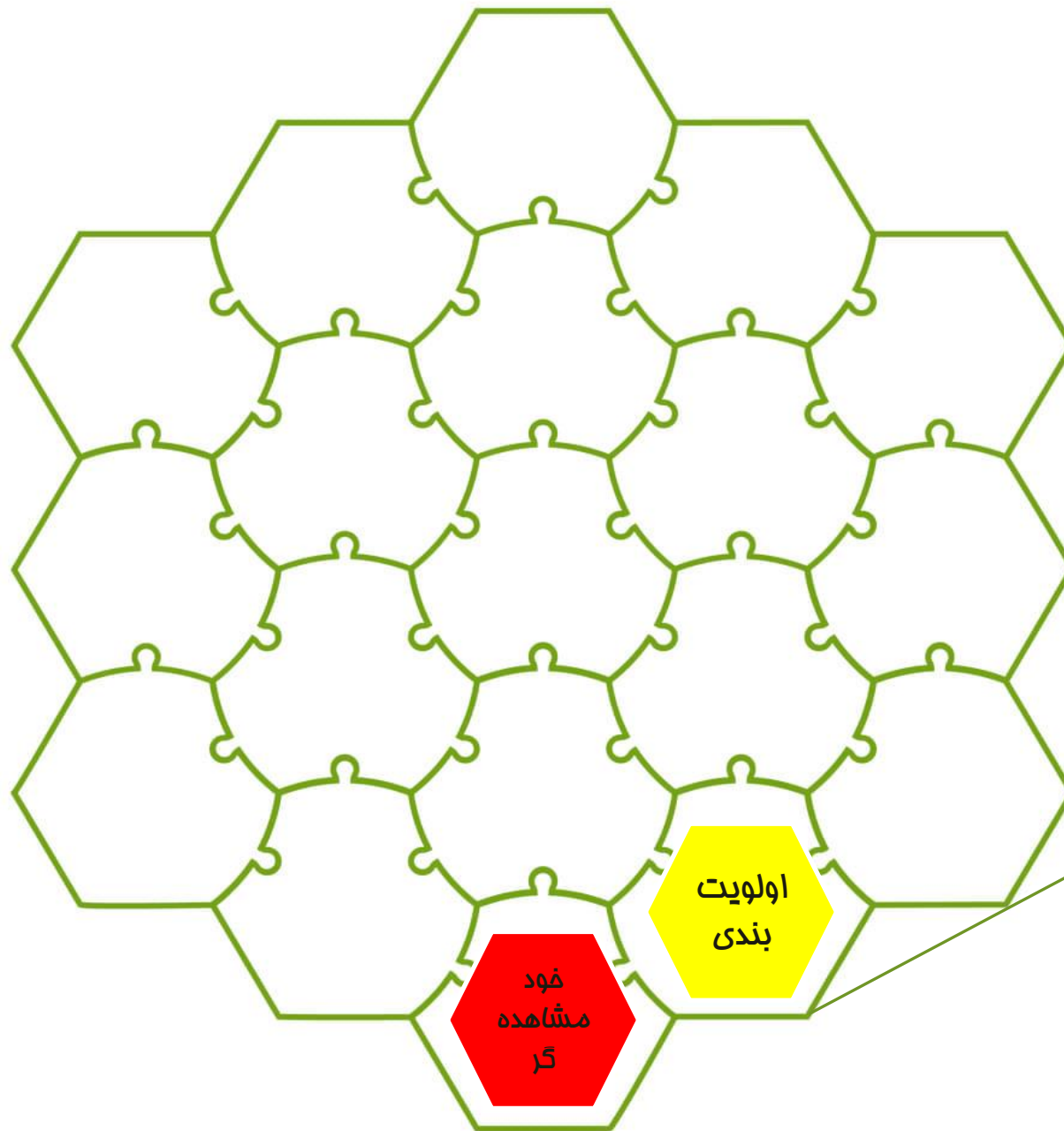
- ✗ باورها
- ✗ انتظارات
- ✗ قوانین
- ✗ روش ها



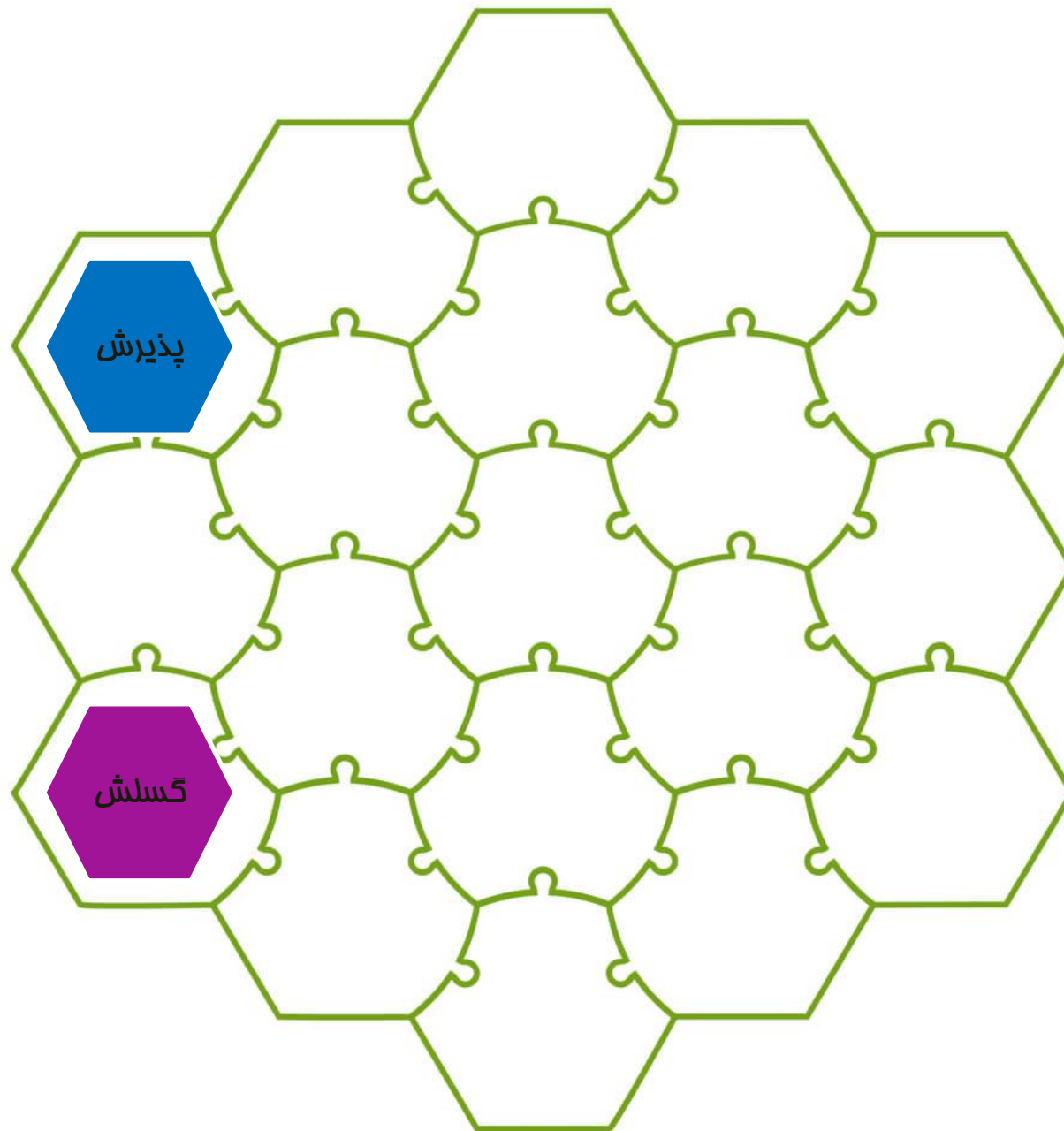
تعریف من
تعریف دیگران



انتخاب
امکان بینی
حمایت گرفتن
انعطاف پذیری



- جدول پیشامد،
(فتار، پیامد



✖ اجتناب، انکار

✖ تحمل

✖ چسبیدن به فکرها

