

انواع خود

■ خود صفتی

■ خود حالتی

■ خود...

■ قضاوت

■ غیر قابل تغییر

■ حاصل از تعامل خود با دیگران در طی زمان

■ مثبت - منفی - خنثی

■ نوع شناسنامه ای!

■ آشنا برای دیگران

■ جملات سه کلمه ای: من.....هستم.

خود صفتی

خود حالتی

■ توصیف

■ قابل تغییر

■ بیشتر به احساس غالب مربوط می شود.

■ ممکن است آشنا برای دیگران باشد.

■ جملات چهار کلمه ای: اکنون من.....هستم.

چسبیدن به خود صفتی و حالتی

• دلیل آوری: چون.....پس.....

• انعطاف ناپذیری: خزانه رفتاری خالی

• خلاقیت پایین

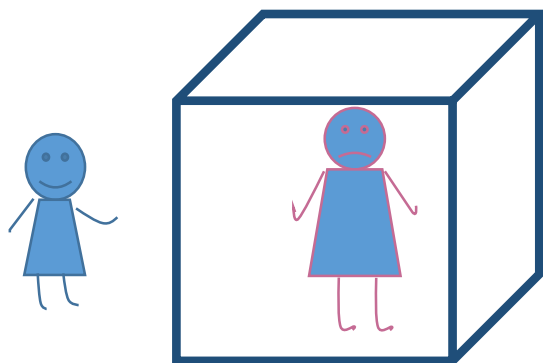
• فاصله از واقعیت

• ابهام

• ناکارآمدی

• عدم کنجکاوی

• به هم ریختگی

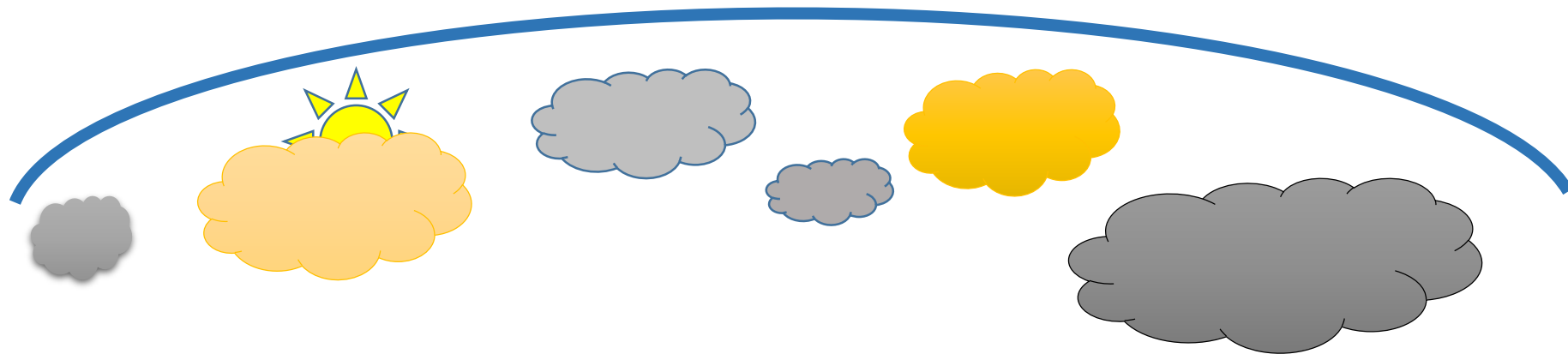


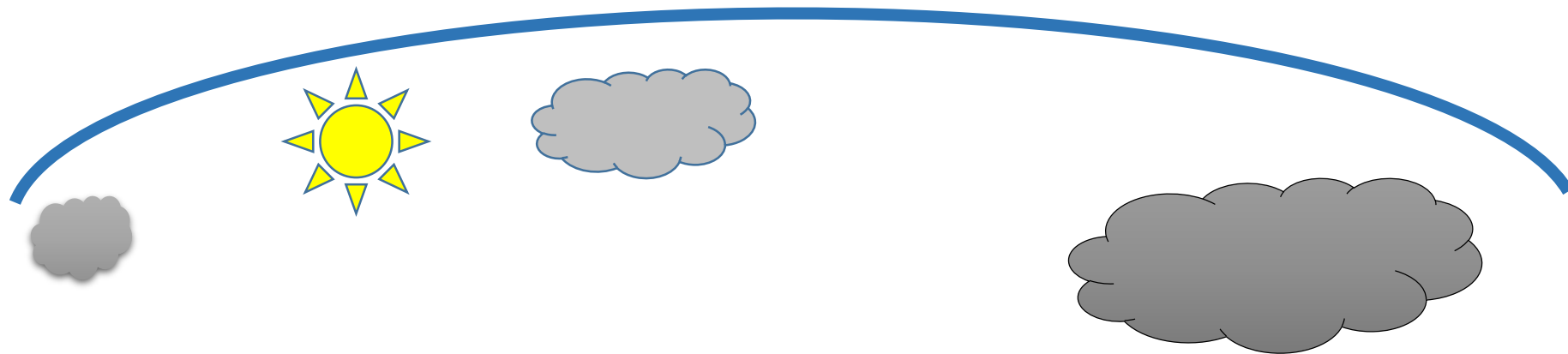
انواع خود

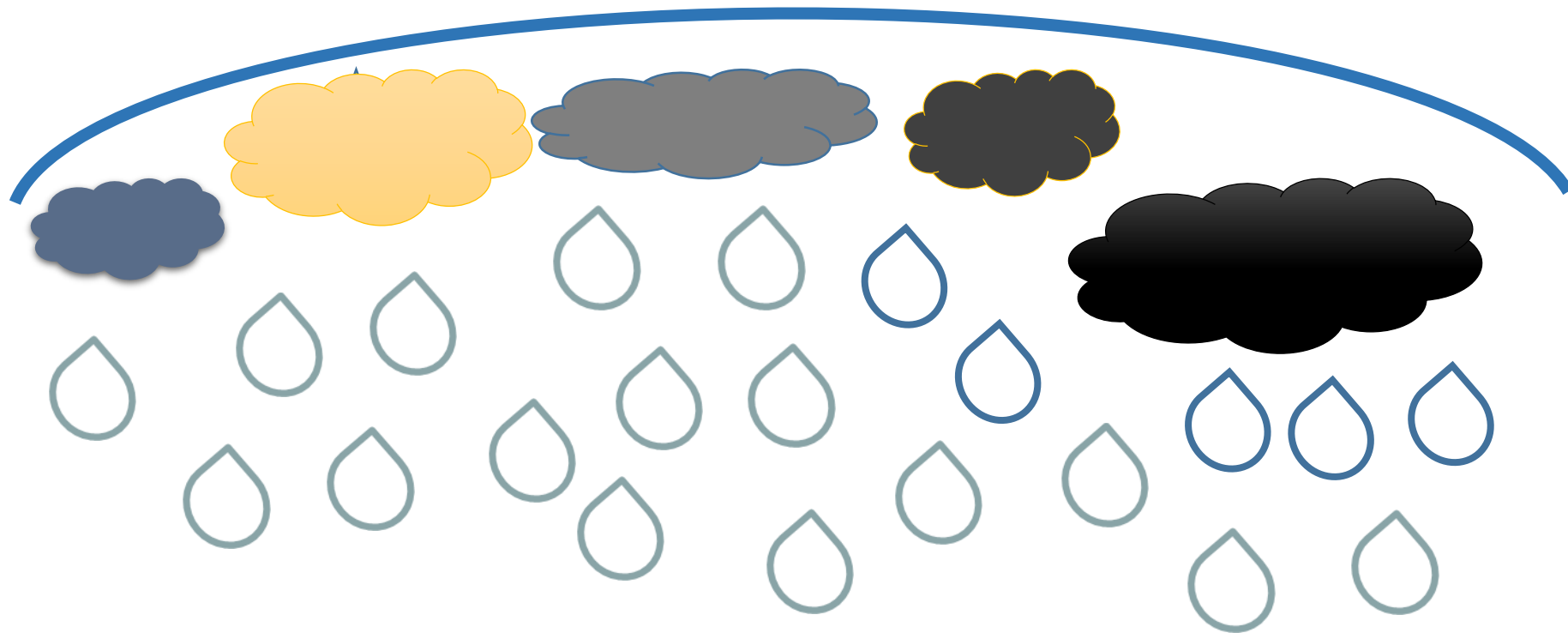
■ خود صفتی

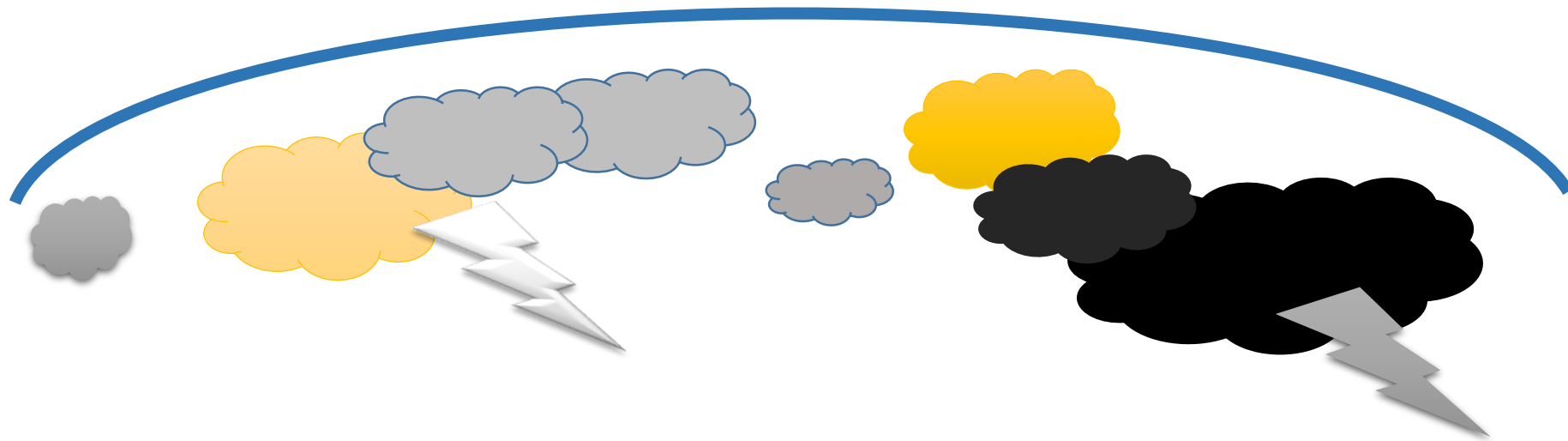
■ خود حالتی

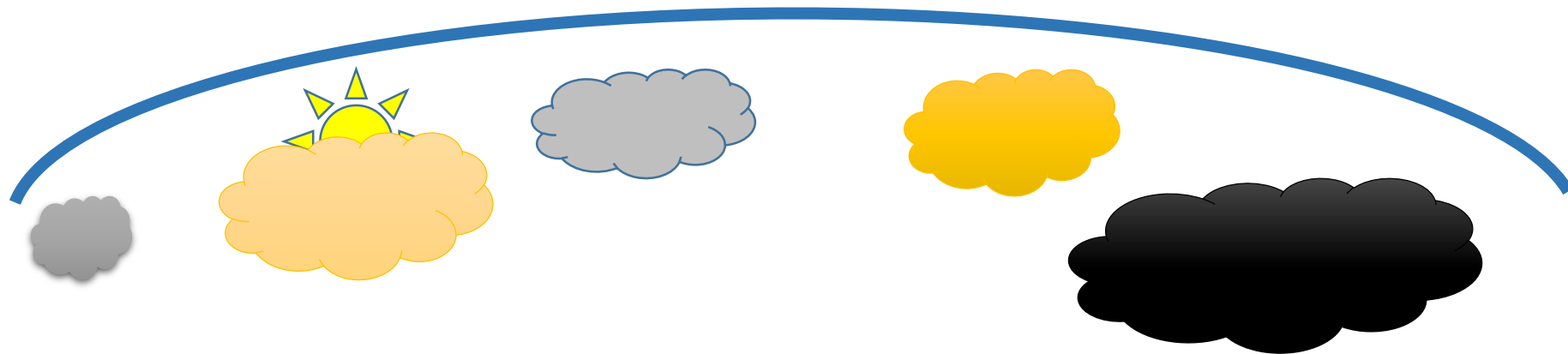
■ خود مشاهده گر 

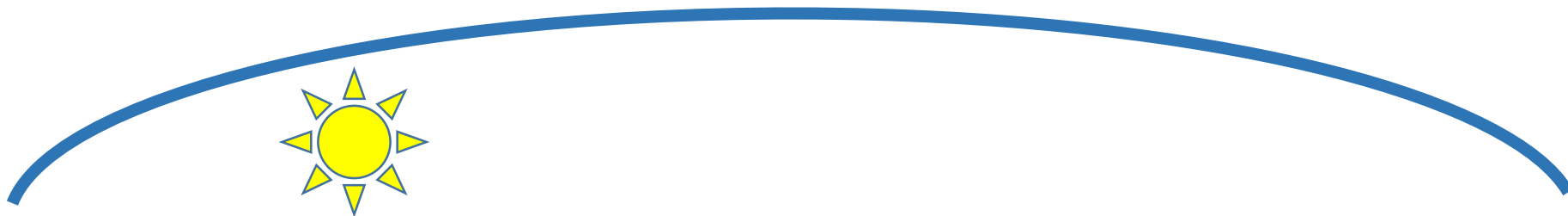


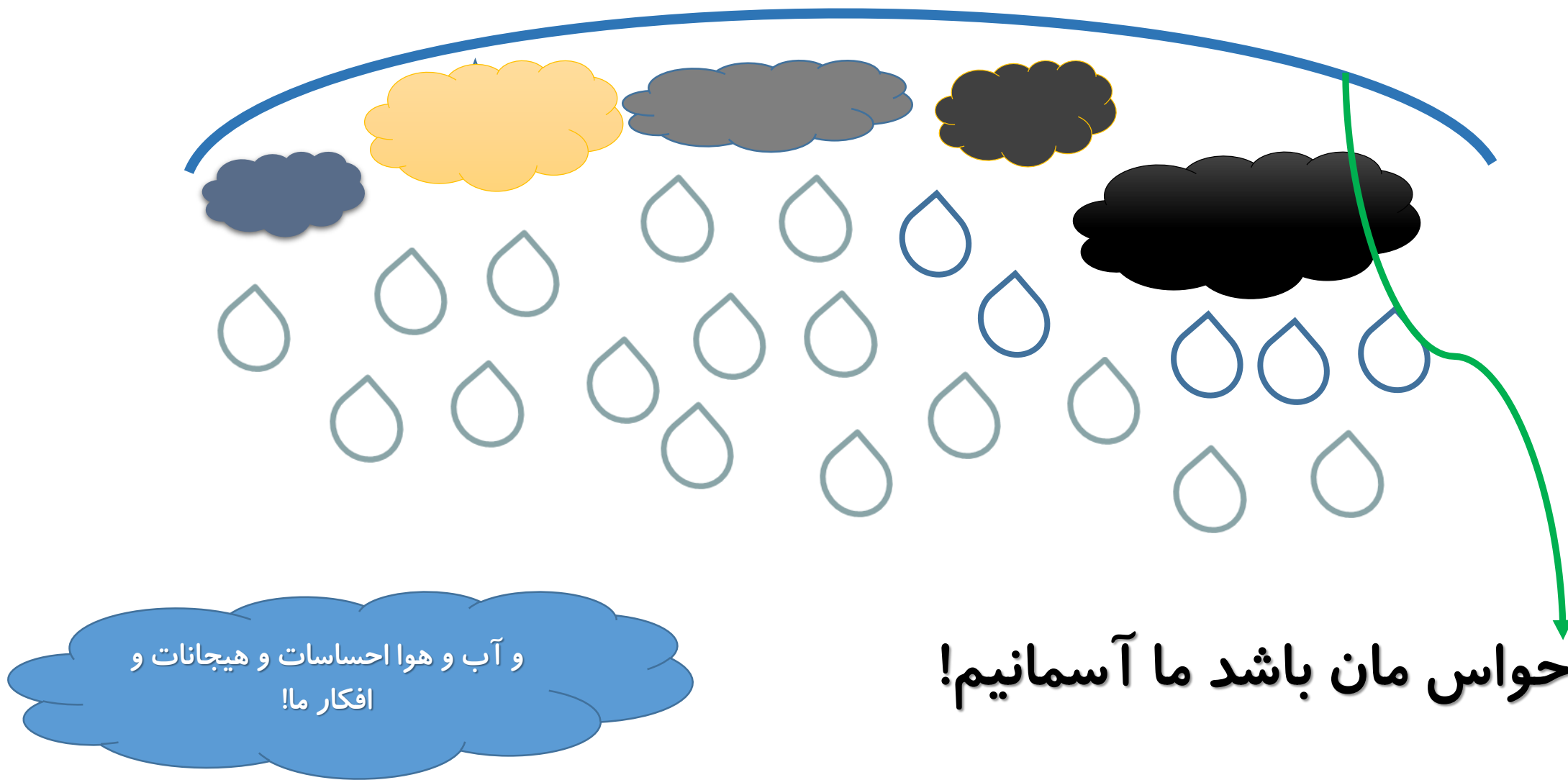


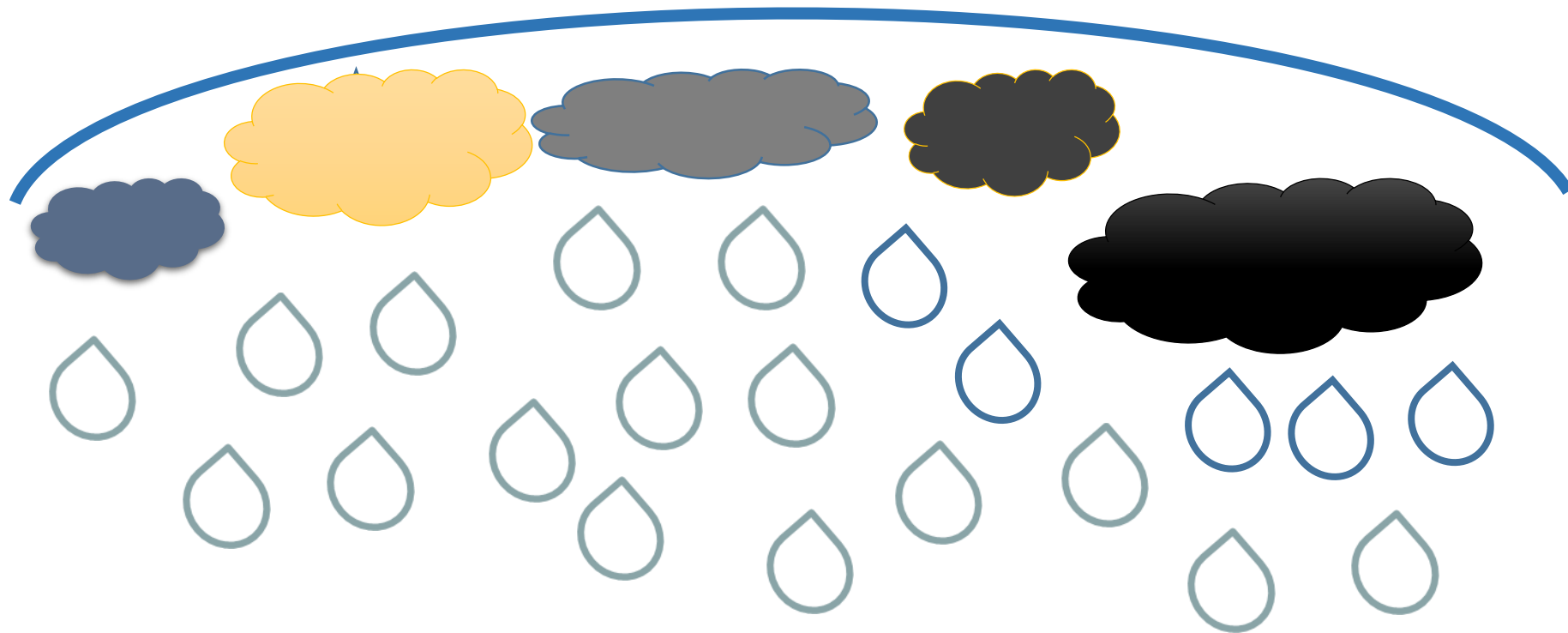






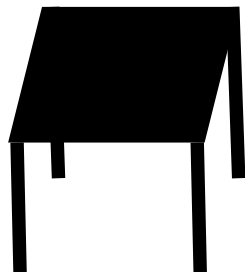




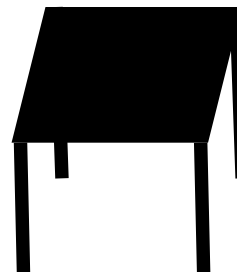


ما مشاهده گر افکار و احساساتمان هستیم!

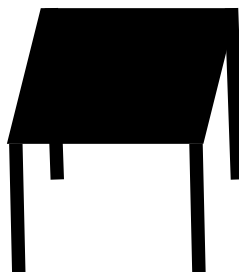
او....اینجا...اکنون



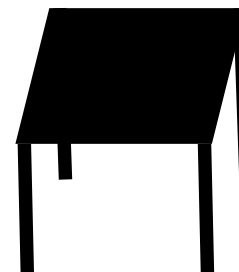
من....اینجا...اکنون



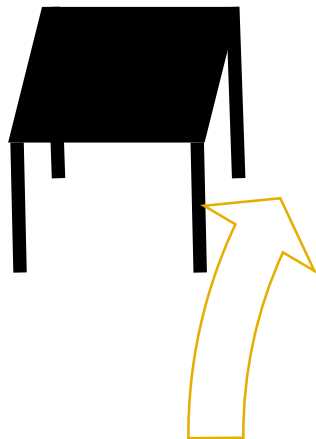
او....آنجا...آنموقع



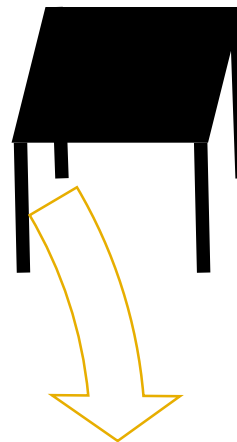
من....آنجا...آنموقع



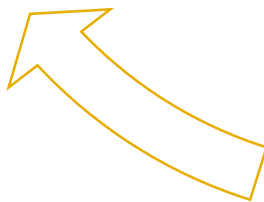
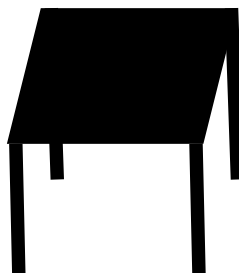
او....اینجا...اکنون



من....اینجا...اکنون



او....آنجا...آنموقع



من....آنجا...آنموقع

