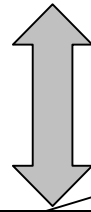


SKJEMA/IDEER

Stabile, vedvarende og ubetingede
sammenhenger av oppfatninger og følelser
angående seg selv og omgivelsene mine som jeg aksepterer
uten å stille spørsmål ved dem

(dvs., underliggende antagelser som for eksempel at uenighet = kritikk = farlig,
at jeg er fullstendig inkompetent og at ingen vil noensinne kunne elske meg)

Selvødeleggende skjema
er preget av å være absolutte (enten - eller, alt eller intet),
udiskutable (det er bare sånn) og
krevende (må/bør/trenger)



Forteller meg at/betyr at
(MENING)

SITUASJON

TANKER

FØLELSER/HANDLINGER