

بسمه تعالی

مهارت – ارتقاء – کیفیت زندگی:

باورهای سمی:

- باور اینکه قربانی هستیم
- باور به اینکه می توانیم دیگران را تخریب دهیم
- باور به اینکه اگر جای فلانی بودم زندگی بهتری داشتم
- انتظار داشتن از دیگران و باور به اینکه دیگران باید مطابق انتظار ما رفتار کنند
- باور به اینکه برای رسیدن به کمال و احساس شادی متما به مضور فرد خاصی نیاز داریم
- اینکه همیشه لازم است ثابت کنیم که ما درست می گوییم و مق با ماست
- نگران بودن درباره اینکه دیگران در مورد ما چه فکر می کنند
- باور به اینکه گذشته ی ما آینده مان را رقم می زند

سلامت نوجوان جوانان مدارس

: