

وب سایت رسمی اسکیمالوژی  
به شما در خودشناسی کمک می‌کند و  
برای بهبود مشکلات و ارتقای کیفیت زندگی خود  
راه‌حل‌های عملی و علمی پیدا کنید.  
در این کاربرد دو جدول برای غلبه بر طرحواره  
تأییدطلبی طراحی شده است.  
این جدول‌ها را مطابق با  
دستورالعمل در وب‌سایت تکمیل کنید.

وب سایت اسکیمالوژی  
دنیای روانشناسی

چه زمانی از این رفتار استفاده می‌کنم؟ Schemalogy.com	رفتارهای مرتبط با طرحواره تأییدطلبی Schemalogy.com
	۱. ....
	۲. ...
	۳. ...
	۴. ...
	۵. ...

وب سایت اسکیمالوژی  
دنیای روانشناسی

میزان اهمیت به درصد Schemalogy.com	ارزش‌های شخصی من Schemalogy.com
	۱. ....
	۲. ....
	۳. ...
	۴. ...
	۵. ...