

منصوره طالبیان

دکتری مشاوره از دانشگاه علامه طباطبائی تهران مدرس دانشگاه
دبیر عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره



[mansoureh_talebian](#)

سفر بہ سرزمین درون

کشف موانع رضایت از زندگی



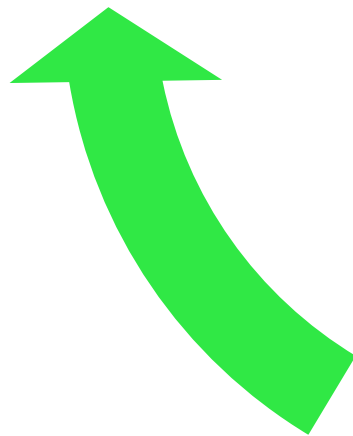


کشف سیزیف

آگاهی

درد

رشد



ترس از شکست

مرز نداشتن در روابط

زندگی در گذشته یا آینده

تأیید گرفتن از دیگران

اعتماد به نفس پایین

اهمالکاری

اهداف و مسیر مبهم

موانع موفقیت



❖ از زندگی، تحصیل، روابط دوستانه، زندگی

زناشویی، والدینی و شغل چه می خواهیم؟

❖ در حال حاضر چقدر در راستای آنچه برایم

مهم است حرکت میکنم؟

❖ اگر در جهتی که دوست دارم حرکت نمیکنم

پس چه باید بکنم؟



کلیپ الفرد و سایه

کار کرد سایه



مراقبت دائم از مادر برابر خطرات

ساخت داستان

سرزنش و نشخوار فکری

ارائه قوانین سودمند و / یا انعطاف ناپذیر

مواجهه با سیل افکار و احساسات

آسمان

شیر شیر شیر

زنجیره کلمات

فيلم کوتاه ساندويچ ميخواهم