

کاربرگ شناسنامه تله	نام تله:
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
سبک‌های مقابله‌ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله‌ای، چه رفتاری داشته‌اید:	
قسمت ریشه‌ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب‌های به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می‌کند؟	
برای رهایی از این طرحواره فکری کنید چه چیزهایی را باید تغییر دهید؟	

کاربرگ ارزیابی تله	نام تله:
شواهد تایید کننده :	شواهد رد کننده:
بازتعریفی از شواهد تایید کننده تله:	

کاربرگ کشف پل‌های هیجانی		نام تله:
موقعیت برانگیزان جاری	۱۵	موقعیت مشابه در گذشته
مروری بر افکار و احساسات جاری		افکار و احساسات گذشته
رفتار ناکارآمد جاری:		
رفتار جایگزین:		

کاربرگ بازنویسی خاطرات		نام تله:
یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.		
چشم‌ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.		
اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود		
چه رفتاری با منبع آسیب یا بدرفتاری خواهد کرد؟	چگونه از کودک آسیب‌پذیر خود حمایت می‌کنند؟	
به فردی که باعث آسیب به شما شده، بگویید این رفتار او باعث چه مشکلات و طرحواره‌هایی در شما شده است؟		
حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می‌کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟		

کاربرگ مزایا و معایب		تله:
مزایا	معایب	
		رفتار طرحواره‌ای:
		رفتار جایگزین:

کاربرگ راستی‌آزمایی طرحواره	تله:
<p>وضعیت برانگیزان</p> <p>موقعیت برانگیزان:</p> <p>احساسات:</p>	<p>وضعیت شناختی</p> <p>افکار و قضاوت‌ها:</p> <p>طرحواره‌ها:</p>
<p>راستی‌آزمایی</p> <p>چالش با افکار:</p> <p>شواهد متناقض:</p> <p>ریشه‌ها:</p>	<p>وضعیت رفتاری</p> <p>رفتار اتوماتیک:</p> <p>پیامدهای منفی:</p> <p>رفتار جایگزین سالم:</p>

کاربرگ تغییر رفتار مرحله‌ای		تله:
رفتار فعلی:		
مراحل تغییر (می‌توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)		
رفتار نهایی:		مهارت‌های موردنیاز برای تغییر: