



## Terapeutická lekce 10: Sebevědomí

### Pracovním list 10.4. Posilujte svého přátelského společníka

Typické situace, ve kterých se ozve vnitřní kritik (např. když jsem zapomněl, že mám schůzku):

Co vám vnitřní kritik obvykle říká (např. „Nejsi schopný si nic zapamatovat!“)?

Co by mu na to mohl říci přátelský společník? Změní to, jak se cítíte?  
(např. „To se může stát každému. Máš toho teď prostě moc. Na tvou obranu je třeba říci, že jsi se hned omluvil a domluvil sis schůzku v náhradním termínu, i když to znamenalo, že budeš muset být v práci déle!“)