



Meðferðarþáttur 10: Sjálfsmat

Vinnublað 10.4. Eflum góða innri félagann

Týpiskar aðstæður þar sem þar sem innri gagnrýnandinn lætur heyra í sér (t.d. þegar ég gleymdi að mæta í bókaðan tíma):

Hvað segir innri gagnrýnandinn venjulega (t.d. "þú klúðrar alltaf öllu")?

Hvað gæti góði félaginn sagt við þessu á móti? Breytir það líðan þinni? (t.d. "þetta getur gerst fyrir alla. Það er búið að vera mikið að gera hjá þér upp á síðkastið. Þú brást strax við og lést vita þrátt fyrir að það væri mikið að gera hjá þér")