



Θεραπευτική ενότητα 10: Αυτοεκτίμηση

Φύλλο εργασίας 10.4. Ενίσχυση του καλοσυνάτου συντρόφου

Τυπική κατάσταση στην οποία η εσωτερική κριτική εμφανίζεται (π.χ. όταν είχα ξεχάσει ένα ραντεβού):

Τι λέει τυπικά η εσωτερική κριτική (π.χ. «Δεν μπορείς πραγματικά να οργανώσεις τη ζωή σου!»):

Τι θα μπορούσε ο εσωτερικός καλοσυνάτος σύντροφος να πει σχετικά με αυτό σε αντάλλαγμα; Αλλάζει αυτό το συναίσθημα;
(π.χ. «Αυτό μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε. Πραγματικά είσαι πολύ απασχολημένος αυτή τη στιγμή. Από τη θετική πλευρά, το φρόντισες αμέσως και εξασφάλισες ότι θα ενημερώσεις - παρόλο που ήσουν απασχολημένος με άλλα πράγματα!»):