



## ユニット 10: 自尊心

### ワークシート 10.4. 親切な仲間を強化する

内なる批評家が現れるのはどのようなときですか？（例：約束を忘れたとき）：

内なる批評家はいつも何と言いますか？（例：「君は本当に不器用な生き方しかできないんだね！」）

内なる親切な仲間がいたら、これについて何と返してくれますか？それで気持ちは変わりますか？

（例：「こんなことは誰にだって起こる。それに今あなたはとても忙しい。ポジティブな見方をすると、君はすぐにそれに対処したし、他のことで忙しかったのにその埋め合わせをしようとした！」）