



## Moduł terapeutyczny 10: Samoocena

### Ćwiczenie 10.4. Wzmacnianie miłego towarzysza

Typowe sytuacje, w których pojawi się wewnętrzny krytyk (np. Kiedy zapominam o umówionym spotkaniu):

Co najczęściej mówi Twój wewnętrzny krytyk? (np. "Nie radzisz sobie z życiem!"):

Co mógłby odpowiedzieć Twój wewnętrzny miły towarzysz w tej sytuacji? Czy to zmieniłoby Twoje emocje? (np. "To mogło przydarzyć się każdemu. Jesteś teraz naprawdę bardzo zajęty. Pozytywna strona jest taka, że dobrze się tym zająłeś – nawet będąc zajęty innymi rzeczami!")