|  |  |
| --- | --- |
|  | **Moduł terapeutyczny 10: Samoocena** |

**Ćwiczenie 10.4. Wzmacnianie miłego towarzysza**

|  |
| --- |
| Typowe sytuajce, 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 zajętym innymi rzeczami!”) |