



Терапевтический модуль 10: Самооценка

Рабочий лист 10.5. Информация о терапевтическом модуле 10

Самооценка определяется как *значение*, которое мы придаем себе. Самооценка никак не связана с оценкой и восприятием нас другими. Самооценка не постоянна и ее значение варьирует в зависимости от видов деятельности.

Во время или после психического заболевания (например, психоза, депрессии) самооценка может снизиться. Одна из причин - сосредоточиться на всех аспектах жизни, которыми человек недоволен, игнорируя при этом все остальные сферы жизни.

Постарайтесь укрепить свою самооценку, используя некоторые из представленных методов (например, «дневник радости», «упражнения с гранулами»).

Усиьте внутреннего доброго спутника, когда внутренний критик «слишком громкий».

Используйте листы, которые дал Вам терапевт. Обсуждаемые методы способствуют формированию здоровой и стабильной самооценки.

Какие аспекты терапевтического модуля «Введение в МКТ+» особенно полезны и важны для меня?

Когда и в какой конкретной ситуации я хочу применить приобретенные знания?

Что осталось непонятным? Что я хочу обсудить на следующем сеансе терапии?