



## Терапевтический модуль 10: Самооценка

### Рабочий лист 10.4 Знайте свои сильные стороны

Типичная ситуация, в которой просыпается внутренний критик (например, когда я забыл о встрече):

Что обычно говорит внутренний критик (например, «Ты действительно не можешь ни с чем справиться в своей жизни!»)?

Что мог бы на это ответить добрый спутник? Что при этом ощущается?  
(Например, «Это может произойти с кем угодно, и ты действительно был очень занят в данный момент. С положительной стороны ты ответственно занимался своим делом!»)