|  |  |
| --- | --- |
|  | درمان، بخش ۱۰: عزت نفس |

**کاربرگ ۴-۱۰ همنشین مثبت اندیش خود را تقویت کنید**

|  |
| --- |
| **موقعیت ویژه ای که در آن انتقاد درونی ظاهر می شود (مثلا وقتی قرار ملاقاتی را فراموش می کنم):** |

|  |
| --- |
| **انتقادگر درونی چه چیز خاصی می گوید (مثلا "تو واقعا نمی توانی با کسی زندگی کنی!")؟** |

|  |
| --- |
| **همنشین مثبت اندیشتان در عوض چه می تواند درباره این موضوع بگوید؟ آیا حرفهایش می تواند احساس را تغییر دهد؟ (مثلا "این مساله می تواند برای هر کسی اتفاق بیافتد. و تو واقعا در آن لحظه خیلی درگیر بودی. آن سوی مثبت این مساله این است که شما بلافاصله حواستان جمع شد و مطمئن شدید که آنرا به دست آوردید-اگر چه با چیزهای دیگری مشغول بودید!")** |