|  |  |
| --- | --- |
|  | **Θεραπευτική ενότητα 10: Αυτοεκτίμηση** |

**Φύλλο εργασίας 10.4. Ενίσχυση του καλοσυνάτου συντρόφου**

|  |
| --- |
| Τυπική κατάσταση στην οποία η εσωτερική κριτική εμφανίζεται (π.χ. όταν είχα ξεχάσει ένα ραντεβού): |

|  |
| --- |
| Τι λέει τυπικά η εσωτερική κριτική (π.χ.«Δεν μπορείς πραγματικά να οργανώσεις τη ζωή σου!»): |

|  |
| --- |
| Τι θα μπορούσε ο εσωτερικός καλοσυνάτος σύντροφος να πει σχετικά με αυτό σε αντάλλαγμα; Αλλάζει αυτό το συναίσθημα;  (π.χ. «Αυτό μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε. Πραγματικά είσαι πολύ απασχολημένος αυτή τη στιγμή. Από τη θετική πλευρά, το φρόντισες αμέσως και εξασφάλισες ότι θα ενημερώσεις - παρόλο που ήσουν απασχολημένος με άλλα πράγματα!»): |