

- Зауважте, чи часто ви злі або нетерпимі до себе. Чи не сидить в вас потужний внутрішній критик, який постійно знаходить провину у всьому, що ви робите? Це ознаки того, що ви насправді сердитесь, але не зовсім на себе.
- Подумайте, які слова ви вживаєте, щоб не сказати, що ви злитесь. Часто через соціальну небажаність емоції ми описуємо свої відчуття іншими словами: замість того, щоб сказати, що ми злі, ми говоримо, що ми засмучені або роздратовані.
- На кого ви виливаєте свою злість, коли несила її тримати в собі?
- Якщо ви не можете віднайти свою злість, поставте собі запитання: "Якби ця людина ставилась до тих людей, які мені дорогі (діти, батьки, подружжя) так же, як ставиться до мене, чи злився б я на неї?" Якщо так, то чому ви не злитесь, коли до вас ставляться таким же чином?

Крок 2. Тренуйте навичку співпереживання собі.

Термін "співпереживання" буквально означає "переживати з". І якщо співпереживання - це вміння відчувати страждання іншої людини і резонувати їй, то співпереживання собі - це здатність відчувати власні страждання і відповідати їм. Виявлення співпереживання собі дозволить вам позбутися самокритики і нетерпіння щодо себе, судити себе не так строго і наблизить вас до **адекватної самооцінки**.

Співпереживання собі починається з визнання своїх страждань. Не має значення, що думала людина, коли робила вам шкоду, з яких причин вона це робила, яких помилок припустились ви, які риси характеру вам дозволили це зробити, **ВОНА НЕ МАЛА ПРАВА ЦЕ РОБИТИ З ВАМИ!**

Опишіть свій біль:

- "Коли [ім'я] критикує мене, я відчуваю
- "Коли [ім'я] знецінює мене в присутності інших, це призводить о таких наслідків для мене:
- "Коли [ім'я] звинувачує мене в тому, що я не робив(ла), мені болить, бо