



## Работен лист: Упражнение "Състрадание към себе си "

### Стъпка 1

Представете си, че не вие, а близък приятел или член на семейството, е този който не е успял да свърши нещо важно или все още не е успял да се справи със стреса. Как бихте подхождали към приятеля си в тази ситуация? Какво бихте направили и какво бихте казали? Какъв би бил тонът на гласа ви? Запишете го по-долу

.....  
.....  
.....

### Стъпка 2

Как се отнасяте към себе си? Помислете как обикновено се отнасяте към себе си, когато не сте спазили стандартите си. Как обикновено бихте реагирали на себе си в същата ситуация. Запишете какво обикновено правите, какво казвате и отбележете тона, с който говорите със себе си.

.....  
.....  
.....

### Стъпка 3

Виждате ли разликата? Забелязахте ли разлика между начина, по който се отнасяте към себе си, и начина, по който се отнасяте към другите? Защо е така?

### Стъпка 4

Направете промяна. Напишете какво бихте си казали, ако бяхте ваш приятел в тази ситуация. Как бихте го казали?

.....  
.....  
.....

### Стъпка 5

Какво се променя за вас, когато говорите със себе си по състрадателен начин?

Използвайте този работен лист и правете упражнението толкова пъти, колкото е необходимо, докато състраданието към себе си стане естествена част от начина, по който се отнасяте към себе си.