PRACOVNÍ LIST- SEBESOUCIT

Sebesoucit znamená **přistupovat k sobě s laskavostí, pochopením a trpělivostí,** zejména v těžkých chvílích. Místo sebekritiky zahrnuje uznání vlastní nedokonalosti jako přirozené součásti lidského života. Podporuje duševní pohodu, pomáhá zvládat stres a budovat zdravý vztah k sobě samému. Tento pracovní list vám může pomoci se zastavit a nahlédnout, jak to máte se sebeoucitem Vy. Pomocí sebesoucitu můžete rozvíjet laskavější a podpůrnější přístup k sobě samým.

I. Jak k sobě mluvím?

1. Co si říkám, když udělám chybu?

_____

_____

_____

_____

2. Jak bych podpořil/a přítele ve stejné situaci?

_____

_____

_____

_____

II. Sebesoucitná odpověď

1. Jaký laskavý vzkaz si mohu napsat?

_____

"Je v pořádku, že _____
Zasloužím si laskavost a pochopení."

2. Jaký krok mohu udělat pro sebe hned teď?

_____

_____

_____

_____