EXERSAREA AUTOVALIDĂRII ŞI A AUTOCOMPASIUNII

Când observi că ai devenit critic(ă) cu tine, notează gândurile care îţi vin în minte. Pentru a-ţi oferi validare şi compasiune, foloseşte una dintre următoarele metode: 1) Care au fost circumstanţele obiective? 2) Ce aş spune unui prieten dacă ar fi în situaţia mea? 3) Ce mi-ar spune o persoană apropiată şi blândă în această situaţie? 4) „E ok să…"; „E normal să…"; „Este în regulă să…"; „Este de înţeles că…".

Gândurile negative *(opţional: descrie situaţia pe scurt şi notează emoţia pe care ai simţit-o)*	**Exprimarea autovalidării şi a autocompasiunii**	**Varianta scurtă**