



Принятие себя с несовершенствами

Иногда нам нужно напомнить себе, что стоит дать себе передышку. Мы несовершенны; мы делаем ошибки и говорим или делаем что-то не то. Мы можем работать над собой, чтобы стать лучше, но мы никогда не будем идеальными.

Используйте эту рабочую тетрадь, чтобы размышлять о том, где вы ожидаете идеальности от себя и как быть к себе добрее.

Когда в ваших отношениях вы ожидаете идеальности от себя?

Когда в ваших отношениях вы ожидаете идеальности от своего партнера?

Как вы себя чувствуете, когда вам не удается быть идеальным?



Как вы себя чувствуете, когда вашему партнеру не удастся быть идеальным?

Что вы делаете, когда чувствуете себя так? Например, переживаете, избегаете своего партнера, кричите и т.д.

Какое послание вы могли бы дать себе, чтобы проявлять больше доброты и сострадания к себе и своему партнеру?

Dr. Jeremy Sutton