



КАК ДА НАПИШЕШ СЪСТРАДАТЕЛНО ПИСМО ДО СЕБЕ СИ

1

Опиши нещо, което наистина не харесваш у себе си. То може да се отнася до външния вид, характера, уменията или взаимоотношенията ти с другите.

2

Определи как точно твоята слабост те кара да се чувстваш - засрамен, тъжен, гневен, уплашен и т.н.

3

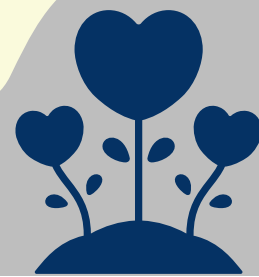
Представи си, че си в ролята на свой много близък приятел, който безусловно и безрезервно те обича. От негово име си напиши състрадателно писмо, което изразява приемане и разбиране към твоята слабост, както и съчувствие към негативните чувства, които тя предизвиква у теб.

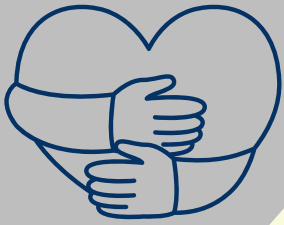
4

Постарай се писмото до теб да не съдържа никакви критики, ирония или негативни коментари. Напомни си, че много други хора имат същата негативна черта. Определи какви външни, независещи от теб неща са допринесли за нея. Дай си съвет как можеш да подобриш слабостта си или да я приемаш по-позитивно в бъдеще.

5

Бъди максимално искрен - не забравяй, че ти ще бъдеш единственият читател на писмото ти. Чети го всеки път, когато се почувстваш зле заради своята слабост.

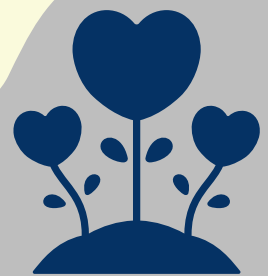


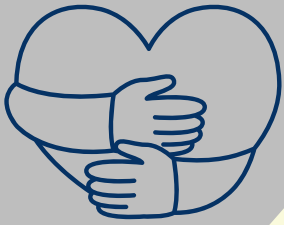


ОПИСАНИЕ НА
ОНОВА, КОЕТО
НЕ ХАРЕСВАШ
У СЕБЕ СИ

Това, което наистина не харесвам у себе си, е:

То ме кара да се чувствам:





DESCRIPTION
OF WHAT YOU
DON'T LIKE ABOUT
YOURSELF

Something I truly don't like about myself is:

It makes me feel:

