



## **ĆWICZENIE 5**

### **Rozwijanie samowspółczucia poprzez WSPIERAJĄCE ZDANIA**

**Napisz poniżej kilka zdań, które będą Ci pomagały w trudnych sytuacjach.**

Niech to będzie taka fraza/twierdzenie/, która przemawia do Ciebie i wzmacnia współczucie wobec siebie samej.

Przykłady: „Cierpienie jest częścią życia”, „Akceptuję siebie taką, jaką jestem”, „Jestem pewna, że sobie poradzę”, „Każdy czasami czuje się podobnie”, „Zasługuję na miłość”.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....