



## ТВОЙ ДОБРЫЙ ВНУТРЕННИЙ ПОМОЩНИК

Твой внутренний голос может сказать критику «стоп!» и показать положительную сторону происходящего. В этом качестве может выступить заботливый человек или любящий родитель. А может быть, этим голосом станет фея или волшебник? Позволь своей фантазии разыграться. Поможет все, что тебе нравится и кажется источником силы.

Напиши о нескольких ситуациях, в которых твой помощник уже однажды мысленно спешил к тебе на помощь, пусть у тебя тогда и не получилось понять, насколько важным было его содействие.

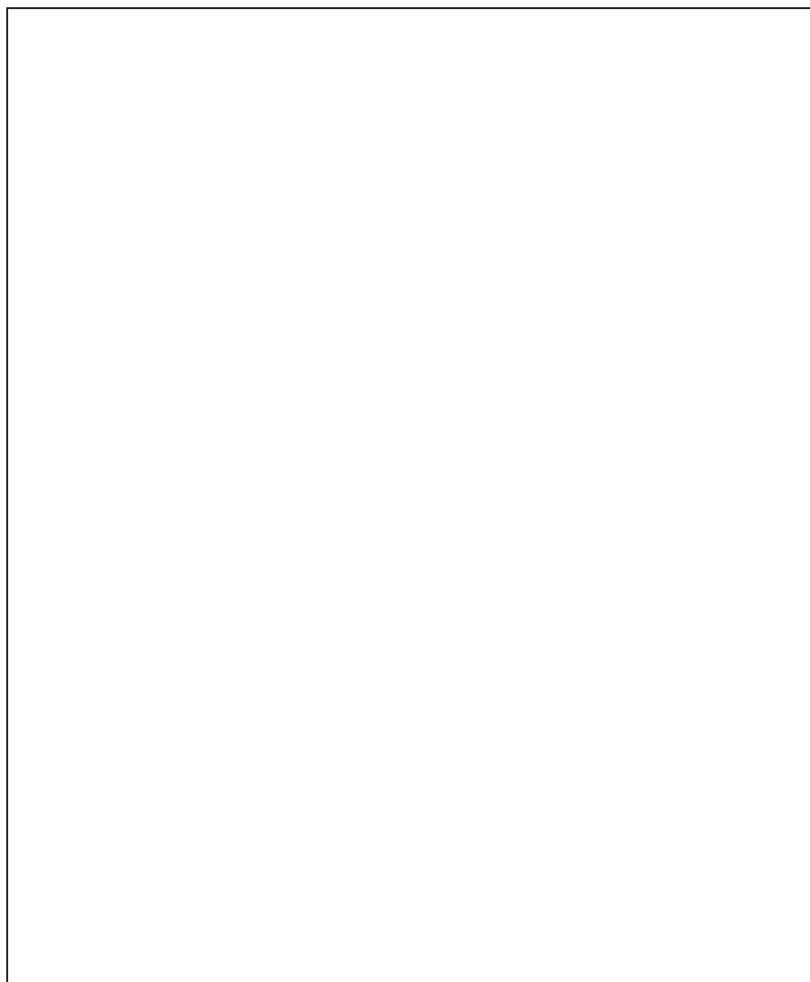
A series of horizontal, hand-drawn lines intended for writing. The top two lines form a heart shape in the center, while the remaining lines are simple horizontal strokes.

Дай своему доброму внутреннему помощнику имя:



**А теперь нарисуй его или ее.**

Не старайся создать идеальный рисунок. Картинка должна отражать лишь основные качества проводника. А потом напиши вокруг изображения проводника его важные качества, к примеру «любящий, внимательный, заботливый».



Как противопоставить доброму помощнику внутреннему критику? Вспомни три ситуации, в которых твой внутренний критик был особенно жесток. Запиши, какие он при этом говорил слова и как это на тебя влияло. А потом запиши ободряющие слова, которыми ему может ответить твой помощник. Какие у тебя при этом возникают эмоции?

Ситуация	Внутренний критик говорит	Ты чувствуешь	Внутренний помощник говорит	Ты ощущаешь
Пример: понедельник, рабочая встреча	«Ты никогда не высказываешь своего мнения».	Подавленность, неуверенность	«А у тебя получается уже гораздо лучше, чем в прошлом году».	Облегчение, смелость

С этого дня обращай внимание на то, чтобы твой добрый помощник все время отвечал внутреннему критику чем-то хорошим. Радуйся даже самым маленьким успехам. Чем чаще и интенсивнее ты будешь упражняться в этом, тем сильнее станет твой помощник. Ему будет проще усмирять внутреннего критика.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

