

РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУ

Критика, которую я получил/а:

РАЗДЕЛЯЮЩАЯ

1.) Самокритика и самообвинение и, как следствие, —> чувство вины, стыда, депрессия:

2.) Критика и обвинения другого человека и, как следствие —> злость, гнев

ОБЪЕДИНЯЮЩАЯ

3.) Мои собственные чувства и потребности и, как следствие —> принятие себя, забота о себе

Я чувствую _____, потому что я бы хотел/а _____.

Я чувствую _____, потому что _____ важно для меня.

Я чувствую _____, поэтому мне важно _____.

4.) Угадывание возможных чувств и потребностей другого человека и, как следствие —> открытие человечности в другом человеке и открытость для связи:

Ты чувствуешь _____, потому что ты бы хотел/а _____ ?

Ты чувствуешь _____, потому что тебе важно _____ ?

Ты чувствуешь _____, потому что _____ важно для тебя? ?