

5. Упр. ОТСЛЕЖИВАНИЕ АУТОАГРЕССИИ.

Каждый раз, когда вы себя ругаете (ОБЯЗАТЕЛЬНО – каждый) начинаем себя щипать или как – то по – другому делать себе больно.

Считаем, сколько раз в день вы себя ущипнули.

А также учимся себя хвалить. КАЖДЫЙ раз, ищем возможность себя похвалить. Можно при этом нежно себя погладить по плечам, грудной клетке и сказать себе: «Я молодец!». И тоже ведем подсчет позвал за день.

Итак, делаем в течение месяца – полтора. Успехов! Г.И.