



Визначення «Звинувачення та самобичування»



SMART
Family & Friends

1. Чи можете ви визначити будь-які самозвинувачення чи нав'язане почуття провини від вашого ЗЗ, від вашого оточення чи від себе?

2. Як впливає почуття провини та самобичування на ваші стосунки з коханою людиною?

3. Що станеться, якби ви змогли позбутися почуття провини та самозвинувачення?

4. Що допоможе вам позбутися почуття провини та самозвинувачення?

«Коли ви виявляєте, що ваша дорогоцінна дитина вживає наркотики чи алкоголь, сором і провини можуть стати на заваді отримати допомогу вашій родині».
~Кеті Тогінбо

