

Konieczny krok w rozwoju samoakceptacji to przejście od postawy: „**albo-albo**” do „**zarówno-jak też**”

Powiedz dziecku: „**Czasami coś zrobisz dobrze, a czasami popełnisz błąd. Czasami będziesz wątpić w siebie, a czasami będziesz pewny siebie. I może tak być, to zupełnie w porządku.**

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Rozbity .....            | .....skuteczny       |
| bezzadny.....            | .....kompetentny     |
| „nie wiem co dalej”..... | .....bez problemów   |
| słaby.....               | .....mocny           |
| skąpy/małostkowy.....    | .....wspaniałomyślny |
| wątpiący w siebie.....   | .....pewny siebie    |
| przecietny.....          | .....doskonały       |
| przewrażliwiony.....     | .....twardy          |
| leniwy.....              | .....pracowity       |
| wrogi.....               | .....przyjazny       |

źródło: F. Schulz Von Thun

przygotowanie: Aneta Kutnik, trener rozwoju osobistego i komunikacji empatycznej