

## V. ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ И ОБЕСЦЕНИВАНИЯ

Обесценивание это (чаще неосознаваемое) приписывание неадекватно заниженной ценности какой-либо эмоции/чувству, потребности, возможности или способности/умению. Мы мыслим и действуем, как если бы этих ресурсов у нас не было, хотя они у нас есть. Их следует лишь осознать.

*Пример: вы болезненно переживаете размолвку, но не пытаетесь исправить положение. Вы обесцениваете:*

- Потребность – и свою, и партнёра в гармоничных отношениях и в признании индивидуальной ценности
- И свои, и чувства партнёра, которые были задеты
- Возможность попросить прощения / Возможность получить прощение
- Своё умение найти необходимые меры и слова / Способность партнёра пойти на встречу

- Проанализируйте, что именно Вы обесцениваете в сложной ситуации
- Назовите все обесцениваемые чувства своими именами (печаль, злость, страх ...)
- Внесите ответы в соответствующие поля и обдумайте, чем можно заменить данные обесценивания для достижения желаемой цели
- Проверьте на наличие обесцениваний свои ответы к тесту “ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ“ (Лист I.)

### В сложной ситуации я обесцениваю (исключаю из моего восприятия и действий):

| ЭМОЦИИ & ЧУВСТВА    |          | ПОТРЕБНОСТИ & ЖЕЛАНИЯ |          |
|---------------------|----------|-----------------------|----------|
| мои                 | партнёра | мои                   | партнёра |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
|                     |          |                       |          |
| мои                 | партнёра | мои                   | партнёра |
| ВОЗМОЖНОСТИ & ОПЦИИ |          | СПОСОБНОСТИ & УМЕНИЯ  |          |