



Определение «Обвинения и самобичевания»



SMART
Family & Friends

1. Можете ли вы определить какие-либо самообвинения или навязанное чувство вины от вашего ЗЗ, от вашего окружения либо от себя?

2. Как влияет чувство вины и самобичевание на ваши отношения с любимым человеком?

3. Что произойдет, если вы избавитесь от чувства вины и самобичевания?

4. Что помогло бы вам избавиться от чувства вины и самообвинения?

«Когда вы обнаружите, что ваш драгоценный ребенок употребляет наркотики или алкоголь, стыд и вина могут помешать вам получить помощь для вашей семьи».
~ Кэти Тогинбо

