

АМАНДА СМИТ

НАВЫКИ ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

для обретения
самопрощения, исцеления
и *любви к себе* при пограничном
расстройстве личности



Рабочая тетрадь по самосостраданию при ПРЛ

Аманда Смит

**Навыки диалектической
поведенческой терапии для
обретения самопрощения,
исцеления и любви к себе при
пограничном расстройстве
личности. Рабочая тетрадь по
самосостраданию при ПРЛ**

ИГ "Весь"

2025

УДК 159.9
ББК 88.4

Смит А.

Навыки диалектической поведенческой терапии для обретения самопрощения, исцеления и любви к себе при пограничном расстройстве личности. Рабочая тетрадь по самосостраданию при ПРЛ / А. Смит — ИГ "Весь", 2025

ISBN 978-5-9573-6604-1

Часто ли близкие говорят вам, что вы слишком строги к себе? Замечаете ли вы, как внутренний голос, собравший в себя чужие требования и суровые оценки, превращает каждую ошибку в повод для тяжелых переживаний? Для многих людей, особенно живущих с ПРЛ (пограничным расстройством личности), завышенные требования к себе и обесценивающие фразы становятся привычным, почти автоматическим способом самовосприятия. Эта книга помогает увидеть, как формируется такой внутренний диалог, и шаг за шагом освоить навыки самосострадания через практики, основанные на когнитивно-поведенческой и диалектико-поведенческой терапии. Вы будете выполнять упражнения, которые помогают постепенно выстраивать более терпимое отношение к собственным переживаниям. «Идея самосострадания довольно проста, но применять ее на практике бывает нелегко. Отказаться от автоматических реакций и привычных шаблонов мышления – задача сложная. При этом уровень эмпатии к себе – отличный маркер эмоционального здоровья вне зависимости от диагноза. Чем устойчивее человек психологически, тем больше сочувствия он к себе проявляет». Аманда Смит

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-9573-6604-1

© Смит А., 2025
© ИГ "Весь", 2025

Содержание

Предисловие	8
Введение	10
Глава 1	13
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Аманда Смит

Навыки диалектической поведенческой терапии для обретения самопрощения, исцеления и любви к себе при пограничном расстройстве личности. Рабочая тетрадь по самосостраданию при ПРЛ

*Для Т. Д. и Дж. С.
На добрую память*

Amanda L. Smith

The Self-Compassion Workbook for BPD:

**Dialectical Behavior Therapy Skills to Find Self-Forgiveness,
Healing, and Self-Love with Borderline Personality Disorder**

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA
94609

© 2025 by Amanda L. Smith

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. АО «Издательская группа «Весь»,
2026

* * *

«Навыки диалектической поведенческой терапии для обретения самопрощения, исцеления и любви к себе при пограничном расстройстве личности» Аманды Смит – это глубокое практическое руководство для тех, кто борется с пограничным расстройством личности. С искренней теплотой и пониманием Смит помогает прожить болезненный опыт ненависти к себе и направляет читателя к исцелению, меняющему жизнь. Предложенные инструменты самопознания и обретения эмоционального равновесия можно использовать как самостоятельно, так и в дополнение к диалектической поведенческой терапии (ДПТ) или другим методам лечения для достижения устойчивых перемен.

Кэрин Холл, PhD, основатель Хьюстонского центра ДПТ, соавтор книг The Power of Validation и The RO DBT Workbook for Eating Disorders, автор The Emotionally Sensitive Person

Крайне важный, первый в своем роде ресурс для людей с ПРЛ, стремящихся обрести сочувствие к себе. Эта рабочая тетрадь, основанная на практическом опыте и принципах самосострадания, предлагает простые, но эффективные упражнения, которые помогут вам стать добрее к себе и поддержат на пути к выздоровлению.

Дилан Замбрано, MSW, основатель проекта DBT Virtual и автор The DBT Skills Daily Journal

Читая эту книгу, я чувствовала себя на приеме у доброго и мудрого терапевта, который действительно меня понимает. Аманда провела огромную работу: она сделала методы ДПТ и практики самосострадания доступными и понятными. Я обязательно буду рекомендовать эту тетрадь клиентам, которые хотят наладить отношения с собой.

Крисанна Валенсия, LMSW, терапевт

Трудно представить человека – будь то друг, член семьи или клиент, – которому бы не пригодилось руководство Аманды Смит. Автор подарила нам то, в чем нуждается каждый: пошаговые стратегии, позволяющие принять и полюбить себя со всеми несовершенствами. Для тех, кто проходит через жизненные кризисы, эта книга станет опорой, к которой захочется возвращаться снова и снова.

Эштон Фишер Хименес, MS, LPC-S, владелец и специалист по работе с отношениями в центре Becoming Counseling & Clinical Supervision, утвержденный советом супервизор лицензированных профессиональных консультантов в Техасе, а также сертифицированный специалист по десенсибилизации и переработке движением глаз

В этой практичной и доступной книге автору удалось блестяще объединить научный подход, практики самосострадания и методы ДПТ. Самосострадание – это именно то лекарство, которое поможет людям с ПРЛ превратить внутреннюю неприязнь в добрые и гармоничные отношения с собой.

Скотт Спрадлин, LPC, LMAC, автор книги «Не позволяй эмоциям управлять твоей жизнью» и соруководитель программы Wichita DBT в NorthStar Therapy

Аманда Смит – эксперт с огромным опытом работы в сфере ПРЛ и ДПТ. Она учит нас распознавать моменты страдания и видеть в них возможность принять свою боль с нежностью и любовью. Самосострадание – мощнейший инструмент исцеления, и Аманда делится ясными техниками с той же добротой, которую она помогает нам взрастить в себе.

Кира Ван Гелдер, MFA, автор книги The Buddha and the Borderline

Предисловие



Самосострадание помогает залечить раны людям с пограничным расстройством личности (ПРЛ). Однако тем, кто живет с симптомами этого расстройства, доброта и эмпатия к себе могут показаться чем-то непостижимым или даже противоречащим здравому смыслу. Возможно, вас никогда не учили сочувствовать себе. Может, вас несправедливо критиковали за бережное отношение к своим чувствам или обвиняли в эгоизме всякий раз, когда вы пытались проявить о себе заботу. Неудивительно, что после такого опыта практика самосострадания кажется невозможной или даже нелепой.

Раз вы держите в руках эту книгу, значит, вы сами (или ваш терапевт, друг, близкий человек) поняли: вам трудно сострадать себе, но работа над этим станет мощным шагом к исцелению. Вы стремитесь сделать все возможное для своего благополучия и ищите тот самый «недостающий пазл», чтобы закрепить результаты всей проделанной ранее работы. В то же время вам может казаться странной сама идея о том, чтобы проявлять к себе те же теплоту и понимание, которые вы щедро дарите дорогим людям. Возможно, вы пока не понимаете, чем это поможет и как вообще можно «заслужить» сочувствие.

Эта книга призвана поддержать вас и помочь перейти на следующий этап. Ее написал терапевт, который вас понимает. Аманда Л. Смит – лицензированный консультант, специализирующийся на ПРЛ, самоповреждающем поведении и диалектической поведенческой терапии (ДПТ), которая считается золотым стандартом лечения этого расстройства. Я лично видела, как Аманда помогает людям с ПРЛ строить жизнь, которую они сами считают достойной. Ее стремление напомнить подопечным, что их переживания, чувства и желания важны, приносит поразительные результаты. Теперь и у вас есть возможность убедиться в этом на собственном опыте.

Аманда рассказывает, как помогла многим людям использовать силу самосострадания, чтобы радикально изменить свою жизнь. Она подробно разбирает каждый диагностический критерий расстройства и описывает, как они проявляются в реальности – это поможет вам лучше понять собственный опыт. Вы узнаете, как сочувствие помогает исцелять травмы, сто-

ящие за каждым симптомом ПРЛ. Кроме того, каждая глава завершается двумя историями пациентов. Во многих из них вы наверняка увидите себя. Это позволит взглянуть на свои страдания со стороны и найти мотивацию для глубоких внутренних перемен.

Аманда опирается на принцип ДПТ о «дефиците навыков»: это значит, что человек с симптомами ПРЛ, скорее всего, просто не научился сочувствию и регуляции эмоций в детстве. Часто родители или опекуны сами не владели этими инструментами, а значит, не могли их передать. В этой книге Аманда дает вам возможность освоить техники самосострадания, которые помогут расти и меняться. Она восполняет этот пробел с глубоким уважением к уникальному жизненному пути каждого читателя.

Неважно, поставили вам диагноз недавно или вы уже какое-то находитесь в процессе выздоровления – я искренне за вас рада. Я сама прошла путь восстановления после ПРЛ и считаю, что именно самосострадание сыграло в моем исцелении ключевую роль. Информация, которой делится Аманда, поможет вам взглянуть на себя и свою жизнь по-новому. Это усилие того стоит, и со временем вы еще не раз похвалите себя за решение исследовать эту сторону своей души. Приготовьтесь к инсайтам, прорывам и вдохновению.

Я призываю вас не спешить: читайте вдумчиво, выполняйте упражнения. Это поможет извлечь из книги максимум пользы. Вы поймете, как сильно отсутствие самосострадания тормозило ваш прогресс, и увидите, как советы Аманды начинают менять вашу жизнь к лучшему. Возможно, вы еще в это не верите, но я надеюсь, что скоро почувствуете: вы этого достойны.

С любовью,

*Дебби ДеМарко Беннет (Дебби Корсо), МА, основатель портала
www.emotionallysensitive.com, автор книги Stronger Than BPD*

Введение



Поздравляю, дорогие читатели! Вам предстоит отправиться в долгое и непростое, но стоящее того путешествие к самосостраданию.

Говорили ли вам друзья или близкие, что вы слишком строги к себе? Что вы – свой злейший враг и стоит быть добрее? Склонны ли вы критиковать себя беспощаднее, чем кто-либо другой? Если это так, вы не одиноки. Многие люди с диагнозом ПРЛ или пограничными чертами личности сталкиваются с огромными трудностями, когда речь заходит о сочувствии к себе.

Возможно, в детстве вам внушали, что нужно держать себя в «ежовых рукавицах», да и окружающие наверняка не проявляли к вам снисходительности. И если для кого-то подобная строгость служит стимулом, то для человека с пограничным расстройством личности она чаще оказывается разрушительной. Цель этой книги – обучить вас навыкам самосострадания, которые помогут изменить жизнь в соответствии с вашими истинными ценностями.

Я надеюсь, что вы выполните все упражнения и письменные задания, шаг за шагом развивая эти способности. Ваши личные идеи и размышления очень важны: именно они помогут раскрыть и взрастить умение сопереживать себе.

Сегодня не время сдаваться или опускать руки. Это ваш первый шаг к пониманию того, как самосострадание способно преобразить вашу жизнь.

Примечание: Для выполнения упражнений и письменных заданий используйте блокнот или тетрадь, а при необходимости – дополнительные листы и стикеры.



Как пользоваться этой рабочей тетрадью

Структура этой книги опирается на пятое издание «Руководства по диагностике и статистике психических расстройств» (*DSM-5*) (APA, 2013). Именно этот справочник специалисты используют для диагностики депрессии, тревожных состояний, травм и расстройств личности, включая ПРЛ. Каждому из девяти критериев пограничного расстройства здесь посвящена отдельная глава, а в конце вы найдете рекомендации по работе с трудностями в контроле над мыслями, эмоциями и поведением.

Важно признать: *DSM-5* – инструмент несовершенный. Кроме того, эта книга не учебник по самодиагностике. Вы наверняка заметите, что одни критерии вам подходят, а другие – нет. Многим официальный диагноз дает опору для понимания себя, но для кого-то он создает лишь неполную, искаженную картину личности и жизненного опыта.

Разумеется, никакой «ярлык» не определяет вас как человека. Вы – целостная личность со своей уникальной историей, ценностями, талантами и целями. Вы достойны исцеления и принятия. Я надеюсь, что эта книга внесет свой вклад в ваш путь к той внутренней гармонии, к которой вы стремитесь.

Мне очень близка мудрость программы «12 шагов»: «Возьми то, что тебе нужно, а остальное оставь». Если какие-то истории, идеи или упражнения не откликаются или кажутся сейчас неактуальными – это совершенно нормально. Берите то, что работает для вас, и смело откладывайте остальное.

Также хочу отметить: готовность и открытость новому (May, 1982) – ключевые условия для того, чтобы упражнения принесли пользу. Иногда мы машинально отвергаем идеи, не осознавая, что именно они могут стать катализатором важных открытий. Отсутствие предубеждений – это тоже проявление сочувствия к себе, которое способно изменить вашу жизнь в процессе работы с книгой.

Эта книга написана для вас, и я искренне надеюсь, что ее страницы окажутся полезными. Позвольте ли вы себе расти и учиться через самосострадание так, как не могли представить раньше?



Что вы узнаете из этой книги

Я надеюсь, что работа с этой книгой поможет вам лучше узнать себя и глубже понять специфику вашего диагноза. Даже если вы уже изучили немало литературы о пограничном расстройстве личности, я призываю внимательно проработать каждую главу – пусть это станет поводом по-новому взглянуть на знакомые критерии. В каждой части вы найдете практические упражнения по развитию самосострадания. Многие из них доступны на сайте книги по адресу: <http://www.newharbinger.com/55664>. Не стесняйтесь распечатывать их и возвращаться к ним столько раз, сколько потребуется.

Я убеждена: любая тревожная эмоция, навязчивая мысль или импульс к самосаботажу – это сигнал о том, что пришло время проявить к себе сострадание. Это эффективный способ научиться лучше справляться с симптомами.

Даже если какой-то критерий кажется вам неактуальным или не описывает ваше состояние сейчас, упражнения из главы все равно могут оказаться полезными. Пройдя путь до конца, вы наверняка обретете важные инсайты там, где совсем их не ждали. Повторюсь: открытость и готовность пробовать новое помогут понять, что именно работает для вас в развитии практики сочувствия.

Ежедневные тренировки помогут укрепить «мышцу самосострадания» – она будет становиться сильнее с каждым вашим осознанным усилием.

Я верю, что после прочтения этой книги вы:

- глубже поймете, как именно самосострадание помогает лично вам;
- научитесь видеть в повседневности больше поводов для сочувствия к себе;
- облегчите свои страдания и эмоциональную боль, создав собственную, подходящую именно вам практику.

А теперь запишите: чего вы надеетесь достичь и что хотите понять к тому моменту, когда перевернете последнюю страницу? Что для вас сейчас важнее всего?

Глава 1

Что такое самосострадание?

В двух словах, самосострадание – это доброжелательность и непредвзятое отношение к себе. Кристин Нефф (2011), исследователь и автор работ по этой теме, отмечает: большая часть нашей эмоциональной боли порождена самоосуждением. Мы можем уменьшить эти страдания просто признав их. Такой момент осознания становится своего рода «спасительной паузой», в которой мы позволяем себе проявить сочувствие. Самосострадание – это выбор относиться к себе с теми же мягкостью и теплотой, с какими мы относимся к другу, близкому человеку или даже случайному прохожему.

Как инструмент заботы о ментальном здоровье самосострадание помогает нам идти к важным целям через любовь, уважение и принятие себя. Это вовсе не путь наименьшего сопротивления. Напротив: для большинства людей с пограничным расстройством личности это чрезвычайно тяжелая и глубокая работа.

К сожалению, вокруг темы сочувствия к себе существует немало мифов. Вот самые распространенные заблуждения:

- самосострадание – это эгоизм;
- сочувствовать себе – значит вести себя как нарцисс;
- целеустремленные и успешные люди обязаны быть строги к себе;
- самосострадание ничего не меняет, потому что это слишком просто;
- требование совершенства от себя и других помогает получить от жизни больше;
- чтобы исцелиться, нужно «закалиться» и смотреть на вещи реально;
- проявить сострадание – значит потерять контроль (а иногда контроль – это единственное, что у вас есть);
- люди, сочувствующие себе, склонны сдаваться и пасовать перед трудностями;
- таких людей не уважают окружающие;
- это признак мягкотелости или излишней «женственности»;
- самосострадание означает отказ от стремления к переменам.

Если вы слышали о других «недостатках» самосострадания или сами находите их в себе, перечислите их ниже:

Возможно, со временем вы почувствуете, что ваше выздоровление напрямую зависит от того, насколько вы добры к себе. Будучи ежедневной практикой, самосострадание становится опорой при постановке и достижении целей. Напротив, излишняя жесткость может тормозить или даже блокировать процесс исцеления.

Ниже приведены вопросы, над которыми стоит поразмышлять. Если сейчас вам трудно на них ответить – ничего страшного, сможете вернуться к ним позже. Скорее всего, ваши ответы будут меняться по мере того, как вы будете осваивать практику. Этот опросник также доступен на сайте: <http://www.newharbinger.com/55664>.



Изучение самосострадания в вашей жизни

Как вы понимаете самосострадание? По каким признакам вы догадываетесь, что проявляете его к себе?

Помните ли вы случай, когда вам удалось проявить сочувствие к себе и принять решение быть к себе добрее, столкнувшись с ошибкой, трудной ситуацией или кризисом? Запишите его ниже.

Какие чувства у вас возникают, когда вы замечаете проявления самосострадания в своей жизни?

О чем вы думаете, когда проявляете к себе больше сочувствия?

Некоторые люди ощущают самосострадание на физическом уровне. Если это ваш случай, то что именно вы замечаете в своем теле?



Есть ли недостатки в том, чтобы быть сострадательным к себе?

У любого метода терапии есть свои потенциальные недостатки и риски. Многие из тех, кто начинает практиковать самосострадание, сталкиваются со следующими трудностями:

- дискомфорт от перемен в мыслях и чувствах;
- страх или сомнения; может возникнуть вопрос «Перевесят ли плюсы от обучения самосостраданию все возможные минусы?»;
- тяжелые воспоминания о временах, когда вы были беспощадны к себе;
- стыд, неловкость или чувство вины при мысли о ситуациях, когда вы поступали вопреки своим ценностям;
- разочарование при возврате к старым привычкам самосаботажа или ненависти к себе.

Как и в случае с любым эффективным лечением, которое основано на доказательном подходе, мы допускаем, что на первом этапе человеку может стать хуже, прежде чем наступит облегчение. Это совершенно нормально. Помните: далеко не каждый выходит из кабинета психолога, с группы поддержки или собрания «12 шагов» в приподнятом настроении. В периоды неизбежных жизненных перемен нам часто приходится задавать себе сложные вопросы. Вы наверняка слышали, и мой опыт это подтверждает, что выздоровление никогда не бывает линейным процессом.

У вас могут быть периоды «плато», когда кажется, что ничего не меняется. Вы работаете над собой, но не замечаете качественных скачков. Это распространенная ситуация. Настоящее восстановление происходит тогда, когда вы делаете крошечные шаги вперед на протяжении долгого времени – для многих это путь длиной в годы или даже десятилетия. Это требует огромного терпения. Однако вы определенно стоите затраченных усилий.

Если вы сомневаетесь, подходит ли вам эта практика, я призываю обсудить опасения с терапевтом, социальным работником, куратором, равным консультантом, психиатром или близким человеком. Надеюсь, они помогут вам понять, какую пользу принесет развитие самосострадания в вашем случае.

Как вы думаете, какие еще препятствия могут возникнуть у вас на этом пути?



Наука, стоящая за самосостраданием

Мы знаем, что практика самосострадания помогает справляться с самыми разными проблемами. Например, она способна:

- снизить риск суицида после травматических событий (Liu, Wang, and Wu, 2020);
- смягчить чувство стыда при нарциссическом расстройстве личности (Kramer et al., 2018);
- снизить уровень агрессии при пограничном расстройстве личности (Sommerfeld and Bitton, 2020);
- стать важным элементом терапии для взрослых с СДВГ (Beaton, Sirois, and Milne, 2022);
- служить защитой от повышенной тревожности (Tali et al., 2023);
- помочь справиться с руминациями (навязчивым «пережевыванием» мыслей) (Kirschner et al., 2019).

Бум научных публикаций за последнее десятилетие подтверждает тесную связь между самосостраданием и эмоциональным благополучием. Вы можете самостоятельно ознакомиться с литературой на сайтах pubmed.gov или scholar.google.com. Используйте для поиска ключевые слова «самосострадание», «самосострадание и ПРЛ», «самосострадание и депрессия» или «самосострадание и зависимости», чтобы оставаться в курсе новых открытий.

Изучение того, как самосострадание помогает другим людям, – отличный способ поддерживать собственную мотивацию. Вы даже можете делиться полученными знаниями с окружающими, делая этот мир чуточку добрее.



Диалектическая поведенческая терапия и навыки самосострадания

Впервые я открыла для себя идею самосострадания в книге Кристофера Гермера *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (2009). К тому времени я уже была знакома с концепцией осознанности благодаря трудам Марши Линехан – создательницы диалектической поведенческой терапии (ДПТ) (1993), – и мне хотелось узнать об этом больше.

Наверное, каждый в моем окружении знает, как я люблю ДПТ. Эта терапия дала мне практические навыки, которыми я пользуюсь ежедневно; она помогла мне и в личной жизни, и в профессии. За последние десять лет я видела, как множество людей обретали надежду и исцеление благодаря этим техникам, создавая, по словам Марши Линехан, «жизнь, достойную того, чтобы ее прожить».

Если вы еще не знакомы с ДПТ, поясню: изначально метод разрабатывался для людей с пограничным расстройством личности или выраженными пограничными чертами. Линехан заметила, что многие пациенты сталкиваются с «дефицитом навыков» в самых разных сферах жизни. Она предположила, что обучение им поможет уменьшить ментальные, эмоциональные и коммуникативные трудности. И она оказалась права: для многих ДПТ стала эффективным методом, меняющим судьбу.

Хорошая новость в том, что сегодня ДПТ и ее адаптации помогают справляться с самыми разными проблемами: депрессией, зависимостями, расстройствами пищевого поведения и ПТСР. Этот метод подходит не только тем, у кого диагностировано ПРЛ или склонность к самоповреждению.

Как и ДПТ, идея самосострадания довольно проста, но применять ее на практике бывает нелегко. Отказаться от автоматических реакций и привычных шаблонов мышления – задача сложная. При этом уровень самосострадания – отличный маркер эмоционального здоровья вне зависимости от диагноза. Чем устойчивее человек психологически, тем больше сочувствия он к себе проявляет. Как и в случае с ДПТ, самосострадание можно рассматривать как навык, который осваивается и тренируется. Его уровень поддается оценке, что позволяет наглядно увидеть, насколько эффективно этот инструмент помогает вашей психике.

Во многих отношениях ДПТ и самосострадание неразрывно связаны. Когда в 2015 году вышло второе издание руководства по тренингу навыков Линехан, она включила в него раздел о духовных практиках осознанности и описала медитацию любящей доброты – способ проявлять сочувствие к себе и окружающим. Это лишний раз подтверждает: самосострадание играет ключевую роль в восстановлении при ПРЛ и помогает выстроить ту самую «достойную жизнь» (Linehan, 1993).

Логично рассматривать навыки ДПТ через призму самосострадания. Эти идеи не просто дополняют друг друга – вместе они работают гораздо эффективнее. Если вы будете осваивать методы ДПТ, относясь к себе бережно, это в корне изменит то, как вы воспринимаете эмоциональную боль и как на нее реагируете.

Практика самосострадания полностью совместима и с другими эффективными методами лечения ПРЛ: терапией, основанной на ментализации (MBT); схема-терапией; терапией, сфокусированной на переносе (TFP), или тренингом STEPPS. Если ваш терапевт опирается на теорию привязанности и помогает выстраивать здоровые отношения, умение сострадать себе станет важнейшим подспорьем. Кроме того, такая работа может стать поворотным моментом в преодолении зависимостей. Поскольку упражнения из этой книги отлично сочетаются с любыми научно доказанными видами терапии, я предлагаю рассматривать самосострадание как фундамент вашего плана выздоровления.

Прежде чем двигаться дальше, пройдите небольшой тест, чтобы оценить свой нынешний уровень самосострадания. Эту анкету также можно найти на сайте: <http://www.newharbinger.com/55664>.



Тест «Насколько вы сострадательны к себе?»

Оцените себя по шкале:

- 0 =. это утверждение редко или никогда не относится ко мне
- 1 =. это утверждение относится ко мне только немного
- 2 =. это утверждение иногда относится ко мне
- 3 =. это утверждение относится ко мне примерно в половине случаев
- 4 =. это утверждение относится ко мне большую часть времени
- 5 =. это утверждение почти всегда относится ко мне

Я часто не нравлюсь себе. _____

Я испытываю отвращение к себе. _____

Я трачу много времени, обвиняя себя в проблемах, которые не всегда являются моей ответственностью. _____

Мои друзья заметили, что я очень строг(а) к себе. _____

Я требую от себя совершенства. _____

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.