

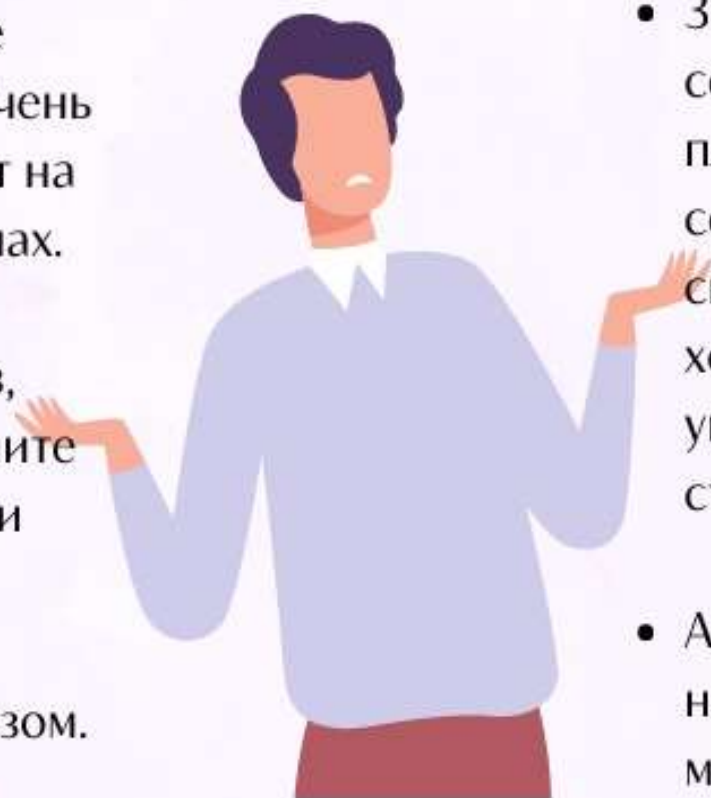
Упражнение «Ошибочка»

автор Н.И. Козлов

Когда человек не любит себя, он очень жестко реагирует на любой свой промах.

В следующий раз, когда вы, совершите ошибку (а ошибки совершают все), поступайте следующим образом.

- Разведите руки, наклоните голову и с интонацией удивленного ребенка, весело произнесите: **«Ошибочка!»**



Смысл этого упражнения научиться спокойно относиться к своим ошибкам. Не ругать и не критиковать (это никак не поможет), а действовать и исправлять то, что возможно или принимать, в тех случаях, когда делать этого нельзя.

@to_be_better

- Затем обхватите себя руками за плечи, обнимая себя и утешая, и скажите: «Я хороший!» или «Я умница!». Вам станет спокойно.
- А теперь наполнитесь мотивацией и, вытянув руку вперед, как на митинге, произнесите: **«Работать! Исправлять!»**
- И начинайте действовать.