

# Okienko z kalendarza nr 4



*Hej,*

*Jestem Ewa!*

*Mam nadzieję, że to już Twoje czwarte okienko z kalendarza, które otwierasz. Jeśli nie, to na stronie [www.dsfszkolenia.pl/aktualnosc](http://www.dsfszkolenia.pl/aktualnosc) znajdziesz wszystkie, które do tej pory opublikowałam na FB lub Instagramie. Pozostajemy w temacie bycia dla siebie najlepszą przyjaciółką. Pracujemy wspólnie nad tym, by stać się dla siebie bardziej wyrozumiałą i życzliwą.*

*Jestem ciekawa, jak się Tobie podobała moja świąteczna playlista?*

Dzisiaj mam dla Ciebie test, dzięki którem sprawdzisz, jak u Ciebie jest z poziomem samowspółczucia. Test pochodzi z książki: Samowspółczucie K. Neff i C. Germer

Jest to wersja skrócona test.

Poniższe stwierdzenia odnoszą się do tego, jak traktujesz siebie w trudnych chwilach. Przeczytaj uważnie każde stwierdzenie i wskaż, jak często zachowujesz się w dany sposób. Częstotliwość oceń za pomocą skali 1-5. Za każdym razem zwróć uwagę na skalę ocen, ponieważ może ona być odwrotna.

**Prawie nigdy**

**Prawie zawsze**

1

2

3

4

5

.....Staram się podchodzić ze zrozumieniem i z cierpliwością do tych aspektów swej osobowości, których nie lubię.

.....Kiedy dzieje się coś bolesnego, staram się zachować wyważony ogląd sytuacji.

.....Staram się postrzegać swoje słabości, jako element ludzkiej natury.

