

Exercício para trabalhar culpa

Este exercício é propício para trabalharmos situações ou momentos que nos fazem sentir culpados. As sentenças irão no sentido de aceitarmos essas situações.

As perguntas foram extraídas do livro “Autoestima: como aprender a gostar de si mesmo” de Nathaniel Branden.

No alto de uma página em branco, escreva uma das sentenças incompletas, ou o início de uma sentença, que apresento a seguir. Escreva-as na ordem em que são fornecidas. Depois de ter escrito o começo da frase no alto da página, escreva de seis a dez conclusões tão rápido quanto puder. Não se preocupe se a conclusão for literalmente verdadeira, ou se uma conclusão conflitar com outra. É um mero exercício, uma experiência.

No alto da primeira página, escreva: **Às vezes, quando olho para trás em minha vida, mal posso acreditar que certa vez eu.....** – e agora escreva de seis a dez conclusões para esta sentença.

Depois, na página seguinte, escreva: **Não é fácil para mim admitir que.....** – e acrescente as conclusões.

Agora em outra página: **Para mim não é fácil praticar a auto-aceitação quando.....** – e complete.

Depois reponda as sentenças abaixo:

Uma das minhas emoções que acho difícil de aceitar é.....

Um dos meus atos que acho difícil de aceitar é.....

Um dos pensamentos que tenho tendência a afastar da minha mente é.....

Uma das coisas em meu corpo que tenho dificuldade de aceitar é.....

Se eu aceitasse melhor o meu corpo.....

Se eu aceitasse melhor as coisas que fiz.....

Se eu aceitasse melhor os meus sentimentos.....

Se eu fosse mais honesto quanto às minhas vontades e necessidades.....

O que me assusta na auto-aceitação é.....

Se as outras pessoas vissem que eu me aceito melhor.....

O bom da auto-aceitação pode ser.....

Estou me tornando consciente.....

Estou começando a me sentir.....

À medida que páro de negar minha experiência.....

Se eu respirar fundo e me permitir vivenciar a auto-aceitação.....