

SISÄINEN KRIITIKKO VS. ITSEMYÖTÄTUNTO

Olen huono vanhempi, kun huusin lapselle.

Taidan olla ärtynyt, koska nukuin huonosti.

Mitäköhän nuokin meidän perheestä ajattelevat.

Meidän perheellä on oikeus elää omien arvojemme mukaisesti.

Olin surkea ystävä, kun en luvannut auttaa.

Minun on elettävä omien voimavarojeni mukaan ja pidettävä omat rajani.

Tämäkin asia meni taas pieleen. En osaa mitään.

Saan tehdä virheitä ja olla epätäydellinen. Minulla on monia vahvuuksia.

