|  |  |
| --- | --- |
| Моё переживание  | Выявленная идеализация |
|  ( Выдержка из РФП Себя)1. Я прошу прощения у себя за то, что **был недоволен собой.**
2. Я прошу прощения у себя за то, что я злился, ругал себя за нерешительность.
3. Я прошу прощения у себя за то, что требовал соответствовать идеалу и чувствовал вину, раздражение, когда не соответствовал.
4. Я прошу прощения у себя за то, что **я придавал большое значение тому, что подумают обо мне другие люди.**
5. Я прошу прощения у себя за то, что я **часто сомневался, хорошо ли я поступил, правильно всё сделал?**
6. Я прошу прощения у себя за то, что **я считал себя плохим и обвинял себя и потом чувствовал себя виноватым.**.

В цеху есть работник, у которого трое малолетних детей. Думаю, что он должен стараться заработать как можно больше денег для своей семьи. Дополнительного источника средств у них нет. Для этого стоит постоянно повышать своё профмастерство, учиться, что либо ремонтировать из бытовой техники или тому подобное (время на работе для этого можно найти). В реальности он весь в телефоне. Смотрит клипы музыкальные и тому подобное.Бригада из двух работников получает задание на работу. Приступает к работе. Один работник начинает работать, другой весь в телефоне | Идёт постоянное сравнение себя с идеальным, правильным я.Здесь проявлена **идеализация своего несовершенства.**Крайне неразумное поведение в его ситуации.Налицо идеализация разумности.В данном случае бригада получила общее задание, и делать его надо сообща. Эта работа общая, ответственность за результат тоже общая. Да неправильно когда один делает, второй его как бы бросил, филонит.Возможно **идеализация отношений**  |