|  |  |
| --- | --- |
| 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** |