Домашнее задание

1. Продолжаем вести Дневник самонаблюдений. Диагностируем идеализации.

Для каждой Характерной фразы составляем свое ПУ. Загружаем ПУ в себя. Наблюдаем за собой.

2. Продолжаем работать с РФП себя, денег, работы и других объектов прощения

Примеры нужных вам РФП выдаются, если имеются (через форум).

Присылаем свои записи для проверки А.Свияшу

Присылаем А.Свияшу наблюдения о своих изменениях