# 第 13 回　自己批判をやめる　セルフコンパッション

**これまでどんな時に、どんな言葉で自分を批判してきましたか？**

**その言葉に今はどんな違和感を感じますか？的外れだと思いましたか？**

**この時どんなセルフコンパッションを自分に与えてあげることができますか？**