

ujarzmieć wewnętrznego krytyka

Wewnętrzny krytyk bywa bardzo surowy i często wyolbrzymia nasze błędy, a umniejsza sukcesom. Możemy wejść z nim w dialog i sprostować jego wypowiedź tak, by była bliższa prawdy. Spokojnie, ale stanowczo. Zerknijmy na kilka przykładów:

WEW. KRYTYK: Lepiej tego nie rób. Jeszcze się nie uda i będziesz pośmiewiskiem.

ODPOWIADAMY: Wiem, że mój wewnętrzny krytyk mówi to, by ochronić mnie przed zranieniem, doceniam to, ale naprawdę chcę spróbować. To dla mnie bardzo ważne. A jeśli się nie uda, trudno. Moi bliscy na pewno nadal będą mnie wspierać. Spróbuję.

WEW. KRYTYK: Znowu popełniłaś błąd. Nigdy się nie nauczysz...

ODPOWIADAMY: To zadanie rzeczywiście jest dla mnie trudne. Potrzebuję więcej czasu i może poproszę Kasię, żeby jeszcze raz mi wytłumaczyła. Na spokojnie, w końcu się uda.

WEW. KRYTYK: Coś Ty zrobiła!? Teraz ludzie będą o Tobie myśleć wszystko, co najgorsze!

ODPOWIADAMY: I co się wtedy stanie? Nic takiego. To tylko myśli. Jestem bezpieczna.

WEW. KRYTYK: Z czego się cieszysz? Aśka miała lepszy wynik. Lepiej weź się do pracy.

ODPOWIADAMY: Nie muszę z nią konkurować. Cieszę się jej szczęściem, ale jestem też dumna z siebie. Udało mi się coś, co na początku było dla mnie bardzo trudne. Zaraz wrócę do pracy i będę się dalej rozwijać, ale teraz jeszcze chwilę poświęcę.

W ramach ćwiczenia możesz przypomnieć sobie sytuację, kiedy Twój wewnętrzny krytyk się aktywował i odpowiedzieć mu, używając racjonalnych argumentów:

.....
CO MÓWI WEWNĘTRZNY KRYTYK?

.....
JAKA JEST TWOJA ODPOWIEDŹ?

.....
CO MÓWI WEWNĘTRZNY KRYTYK?

.....
JAKA JEST TWOJA ODPOWIEDŹ?

.....
CO MÓWI WEWNĘTRZNY KRYTYK?

.....
JAKA JEST TWOJA ODPOWIEDŹ?