



ĆWICZENIE 1

Jak uciszyć WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA?

- **Krytyk wewnętrzny** to inaczej Twój wewnętrzny głos, który surowo Cię ocenia, podważa Twoje umiejętności, przypomina Twoje niepowodzenia albo przewiduje kolejną porażkę. Przykładowo: „I tak mi się nie uda”, „Nie nadaję się do tego”, „Jestem za gruba”, „Nikt mnie nie słucha”, „Znowu zawałam”, „ Jestem beznadziejna” i in.
- Większość ludzi nie zauważa tego, że prowadzi negatywne autonarracje. Tymczasem ten wewnętrzny głos ma duży wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie (m.in. na emocje, myśli, podejmowane decyzje).
- Kiedy Twój wewnętrzny krytyk mówi do Ciebie coraz głośniejsze i bardziej natarczywie, czujesz się niepewnie, doświadczasz większego napięcia i stresu, pojawia się lęk albo wstyd, tracisz pewność siebie.
- Opisane poniżej ćwiczenia pomogą Ci uciszyć głos krytyka wewnętrznego.

Krok 1. Usłysz swojego wewnętrznego krytyka

Przypomnij sobie jakąś sytuację ze swojego życia, kiedy Twój krytyk wewnętrzny podcinał Ci skrzydła i osłabiał Twoją pewność siebie. Możesz też obserwować siebie przez kolejny dzień (lub kilka dni) i zwrócić uwagę na to, co mówi do Ciebie Twój krytyk wewnętrzny. Poniżej zapisz te osądy i zwroty dokładnie w takiej formie, w jakiej je wypowiedzisz do siebie samej.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Krok 2. Narysuj swojego krytyka wewnętrznego

- a) Spróbuj sobie wyobrazić Twojego krytyka wewnętrznego. Zastanów się, jaki jest jego kolor, kształt, faktura i narysuj to poniżej na kartce.
- b) Następnie zastanów się, jak możesz go uciszyć, zmniejszyć, aby nie był tak dokuczliwy. Czy jest coś albo ktoś, kto może ci pomóc uciszyć Twojego krytyka? Możesz go również w wyobraźni zmniejszyć, oddalić, zczarować, zneutralizować – spróbuj narysować, jak Twój wewnętrzny krytyk został osłabiony i jak teraz wygląda.



Krok 3. Podważaj wiarygodność swojego krytyka wewnętrznego

Przeczytaj zdania, które zapisałaś na pierwszej stronie (Krok 1) i spróbuj znaleźć **kontrargumenty** oraz **fakty** podważające wiarygodność Twojego krytyka wewnętrznego. Staraj się ukonkretnić komentarze krytyka wewnętrznego, aby były mniej stereotypowe. Poniżej zapisz te zdania, które osłabiają Twojego krytyka wewnętrznego.

Przykładowe zdania:

Wolę spróbować i przekonać się, czy się do tego nadaję czy nie.

Nie wiadomo czy sobie poradzę, bo przecież nie znamy przyszłości. Równie dobrze może mi się udać i dam sobie radę.

Możesz mnie nazywać jak chcesz, ale i tak to jest nieprawdziwe, bo w innych sytuacjach poradziłam sobie, np. ...

Co to znaczy być dobrym rodzicem/pracownikiem/itp. ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....