



Övning: Den inre kritikern

Varför?

Den värsta kritikern kan i vissa fall bo i en själv. Det är inte många som skulle orka med att lyssna på en vän som hade lika elaka tankar om en som man själv har.

Det går att minska det inflytande som den inre kritikern har över en. Det gör man genom att identifiera kritikerns synsätt och att i stället förhålla sig på ett medkännande och vänligt sätt gentemot sig själv.

Hur?

Skriv ner svaren på nedanstående frågor i till exempel ett häfte, din telefon eller i tabellen på nästa sida.

Fokusera i några dagar på hur din inre kritiker ser på saker och ting.

1. Skriv ner dina observationer.
2. Fundera vid varje observerad situation på vad en god vän skulle ha sagt till dig i samma situation. Försök sedan tänka likadant.
3. Ta med det perspektiv en medkännande vän skulle ha haft i din vardag, särskilt i de situationer där du vet att din inre kritiker kan vakna till liv.

Exempel

| | |
|-----------------------------|---|
| Tid: | Måndag eftermiddag. |
| Observation: | På danstimmen ber instruktören oss att visa den koreografi som vi håller på att lära oss. Jag beskyller mig själv för att jag inte kan den. |
| Vad en god vän skulle säga: | En god vän skulle säga att man inte kan minnas allt och kunna allt perfekt. Jag upprepar den tanken för mig själv. |
| Hur jag agerar i framtiden: | Om det känns som att det är något jag inte kan under danstimmarna så påminner jag mig om att man inte behöver vara bra på allt direkt. |



Tabell över egna observationer

| | |
|-----------------------------|--|
| Tid: | |
| Observation: | |
| Vad en god vän skulle säga: | |
| Hur jag agerar i framtiden: | |
| Tid: | |
| Observation: | |
| Vad en god vän skulle säga: | |
| Hur jag agerar i framtiden: | |
| Tid: | |
| Observation: | |
| Vad en god vän skulle säga: | |
| Hur jag agerar i framtiden: | |