

De kritische kant	De bekritiseerde kant
<p><b>1. Wat vertelt jouw innerlijke criticus je?</b> Denk aan een situatie waarin je jezelf meestal bekritiseert en waarin je innerlijke criticus naar voren komt. Schrijf op wat je tegen jezelf zegt. Wees specifiek en streng in je kritiek, en gebruik daarbij de jij-vorm tegen jezelf!</p>	<p>Schrijf hier stap 1 op:</p>
<p>Schrijf hier stap 2 op:</p>	<p><b>2. Hoe voelt het om dit te horen?</b> Lees de boodschap van de innerlijke criticus hardop voor. Neem waar hoe dit in je lichaam voelt. Kijk of je contact kunt maken met het onderliggende kwetsbare gevoel. Schrijf dit op en vertel de criticus hoe het voelt om deze boodschap te horen.</p>
<p>Schrijf hier stap 3 op:</p>	<p><b>3. Wat heb je nodig van je criticus?</b> Wanneer je kritiek krijgt en je je zo voelt, wat heb je dan nodig van de criticus, of wat zou je willen dat de criticus doet? Schrijf op wat je liever zou willen dat er gebeurt.</p>
<p>Schrijf hier stap 4 op:</p>	<p><b>4. Hoe is het om te vragen om wat je nodig hebt?</b> Lees hardop voor aan je criticus wat je nodig hebt, terwijl je tegelijkertijd opmerkt hoe dat in je lichaam voelt. Als het goed voelt, blijf er dan om vragen.</p>
<p><b>5. Als criticus, hoe reageer je hierop?</b> Als je criticus nog meer kritiek heeft, ga dan terug naar stap 1 en herhaal het proces. Als de criticus milder begint te worden, schrijf dit dan op en laat het andere deel van jezelf dit weten. Als criticus kun je jezelf de volgende vragen stellen: Wat probeerde je te bereiken? Probeerde je het andere deel van jezelf te helen of te beschermen? Waar ben je bang voor dat er zou kunnen gebeuren? Kun je tegemoetkomen aan de behoefte van het andere deel van jezelf? Schrijf op wat je vanaf nu wilt doen.</p>	<p>Schrijf hier stap 5 op:</p>
<p>Schrijf hier stap 6 op:</p>	<p><b>6. Hoe voelt het om dit te horen?</b> Lees hardop voor wat de criticus zegt en word je bewust van hoe dat in je lichaam voelt. Vertel de criticus hoe dit voor je voelt en waarom dit belangrijk voor je is. Als je het moeilijk vindt om deze oefening te doen, kun je stoppen en samenvatten waar en op welke manier het moeilijk was. Misschien kun je het later nog eens proberen.</p>
<p>Schrijf hier stap 7 op:</p>	<p><b>7. Wat wil je dat er vanaf nu gebeurt?</b> Lees de stappen die je hebt opgeschreven nog eens door. Neem een besluit over wat je hiermee wilt doen op de korte en lange termijn: wil je dat er iets verandert tussen jou en je criticus? Wil je hulp zoeken om dit op te lossen? Schrijf het op!</p>