

Kritikern	Mottagaren
<p>1. Vad säger kritikern till dig? Tänk på en situation när du känt dig självkritisk och försök att bli din inre kritiker en liten stund. Skriv ner vad du som kritiker säger till dig själv. Uttryck dig i du-form och var specifik (exempel: du är så fruktansvärt tråkig så ingen vill vara med dig).</p>	<p>Skriv ner punkt 1 här.</p>
<p>Skriv ner punkt 2 här.</p>	<p>2 Hur känns det att höra detta? Läs budskapet från kritikern tyst eller högt för dig själv. Känn efter hur det känns i kroppen samtidigt som du läser. Hur upplever du det att bli tilltalad på det sättet? Skriv ner hur det känns för dig.</p>
<p>Skriv ner punkt 3 här.</p>	<p>3. Vad skulle du egentligen behöva? Vad hade du behövt från kritikern? När du känner hur det upplevs att bli kritiserad, se då om du kan få fatt i vad du egentligen hade behövt höra från kritikern. Skriv ner det.</p>
<p>Skriv ner punkt 4 här.</p>	<p>4. Hur känns det att höra det? Läs orden tyst för dig själv eller säg dem högt och berätta för kritikern vad du behöver. Känn efter hur det känns att be om detta. Om du känner att något känns väldigt bra att be om, så fortsätt då att be om detta.</p>
<p>5. Som kritiker, hur känns det att höra detta? Om du fortfarande vill kritisera, gå då tillbaka till punkt 1. Men om du inte längre vill kritisera, ställ dig då följande frågor: Vad har du egentligen försökt uppnå med att vara kritisk? Har du försökt att hjälpa honom/henne på något sätt genom kritiken? Är du orolig för vad som kan ske om du inte kritiserar? Kan du ge den kritiserade delen av dig det den säger att den behöver? Om du kan det, så skriv ner det som ett löfte.</p>	<p>Skriv ner punkt 5 här.</p>
<p>Skriv ner punkt 6 här.</p>	<p>6. Hur känns det att ta emot detta? Läs upp det kritikern förmedlar till dig. Känn efter hur det känns att bli bemött på detta sätt. Berätta för kritikern hur det känns och varför det är så viktigt för dig att höra det. Om du tycker att det är svårt att göra denna övning, så kan du sammanfatta lite hur det känns och var det blir stopp.</p>
<p>Skriv ner punkt 7 här.</p>	<p>7. Vad vill du framåt? Titta igenom det du skrivit ner. Fundera på hur du vill använda det framöver. Vill du ändra på något? Vill du lova dig själv något? Vill du söka stöd och hjälp av andra? Skriv ner det du vill göra.</p>