

Kritiker	Modtager
<p>1. Hvad er det kritikerer siger til dig Hent en episode frem, hvor du typisk ville kritiserer dig selv, og bliv din indre selvkritiker for en kort stund. Skriv hvad du siger til dig selv i du-form. Prøv at være specifik.</p>	<p>Skriv punkt 1 her</p>
<p>Skriv punkt 2 her</p>	<p>2 Hvordan føles det at høre dette? Læs budskabet fra kritikerer indeni dig, eller læs det højt for dig selv. Mærk efter i din krop samtidig med, at du læser det. Hvordan opleves det at blive talt til på den måde? Skriv ned hvordan det er for dig at blive talt til på den måde.</p>
<p>Skriv punkt 3 her</p>	<p>3. Hvad trænger du egentlig til? Hvad trænger du til fra kritikerer? Når du mærker, hvordan det opleves at blive kritiseret, prøv at finde ud af, om du kan mærke, hvad du trænger til fra din selvkritiker. Skriv ned, hvad du egentlig havde haft brug for at høre.</p>
<p>Skriv punkt 4 her</p>	<p>4. Hvordan føles det at bede om dette? Læs ordene indeni dig selv eller sig dem højt, og fortæl kritikerer, hvad du trænger. Mærk efter, hvordan det føles at bede om dette. Hvis du mærker, at noget er vældig godt at bede om, så fortsæt med at bede om det.</p>
<p>5. Som kritiker, hvordan er det at høre dette? Hvis du fortsat vil kritisere, så gå tilbage til punkt 1. Hvis du ikke har lyst til at kritisere, så stil dig selv følgende spørgsmål: Hvad har du egentlig prøvet at på at opnå med denne selvkritiker? Har du prøvet at hjælpe ham/hende? Er du bange for, hvad der vil ske, hvis du ikke kritiserer? Kan du give den kritiserede del af dig selv, det den trænger til? Skriv et løfte ned, som handler om, hvad du ønsker at gøre fremadrettet, hvis det føles rigtigt.</p>	<p>Skriv punkt 5 her</p>
<p>Skriv punkt 6 her</p>	<p>6. Hvordan føles det at modtage dette? Læs det op, som kritikerer har formidlet tilbage igen. Mærk hvordan det er, at blive mødt på denne måde. Fortæl kritikerer hvordan det føles og hvorfor det er vigtigt, og hvor godt det er. Hvis det er vældig vanskelig for dig at udføre denne øvelse, kan du opsummere lidt for dig selv, hvad der er sket, og hvor det stopper for dig.</p>
<p>Skriv punkt 7 her</p>	<p>7. Hvad vil du, at der skal ske med dette fremover? Se ned over det du har skrevet ned og gjort. Tag en beslutning om, hvordan du vil bruge dette fremover: Vil du ændre noget? Vil du forpligte dig selv til noget? Vil du søge hjælp hos andre Skriv det ned, som du vil gøre.</p>