

La parte crítica	La parte criticada
<p>1. ¿Qué es lo que te dice tu crítico? Piensa en un episodio en el que normalmente te críticas a ti mismo/a y por un momento, conviértete en el crítico interno. Escribe lo que te dices a ti mismo/a. ¡Sé específico y duro en tus críticas, y háblate en segunda persona (eres un...)! Escribe aquí el paso 2:</p>	<p>Escribe aquí el paso 1:</p>
<p>Escribe aquí el paso 3:</p>	<p>2. ¿Qué se siente al escuchar esto? Lee el mensaje del crítico en voz alta. Toma conciencia de cómo se siente esto en tu cuerpo. Mira a ver si puedes acceder al sentimiento vulnerable subyacente. Escríbelo y dile al crítico cómo se siente escuchar el mensaje.</p>
<p>Escribe aquí el paso 4:</p>	<p>3. ¿Qué necesitas del crítico? Cuando te critica de esta manera y te sientes así, ¿qué necesitas del crítico o qué quieres que haga? Escribe lo que te gustaría que sucediera.</p>
<p>Escribe aquí el paso 5:</p>	<p>4. ¿Cómo es pedir lo que necesitas? Lee en voz alta lo que necesitas y díselo al crítico, al mismo tiempo fíjate en lo que sientes en tu cuerpo. Si se siente bien, continúa pidiéndolo.</p>
<p>5. Siendo el crítico, ¿cómo respondes a esto? Si el crítico sigue haciéndote más críticas, vuelve al paso 1 y repítelo. Si el crítico tiene ganas de ablandarse, escríbelo y házselo saber a la otra parte. Como crítico, podrías preguntarte: ¿Qué has estado intentando lograr? ¿Has estado tratando de curar o proteger a la otra parte de ti? ¿Qué te preocupa que pueda pasar? ¿Puedes satisfacer la necesidad que te pide la otra parte de ti? Escribe cómo te gustaría actuar el futuro.</p>	<p>Escribe aquí el paso 6:</p>
<p>Escribe aquí el paso 6:</p>	<p>6. ¿Qué se siente al escuchar esto? Lee en voz alta lo que dice el crítico y toma conciencia de cómo se siente esto en tu cuerpo. Dile al crítico cómo se siente y explícale por qué esto es importante para ti. Si tienes dificultades para hacer este ejercicio, puedes detenerte y escribir en qué parte y cómo fue difícil. Quizás puedas intentarlo más tarde.</p>

Escribe aquí el paso 7:

7. ¿Qué quieres que pase en el futuro?

Lee todos los pasos que has escrito.

Comprométete a tomar una decisión sobre qué hacer con esto en el futuro cercano y lejano:

¿Deseas que algo cambie entre tú y tu crítico?

¿Quieres buscar ayuda para resolver esto?

¡Escríbelo!