

Współpracujący Krytyk Wewnętrzny

Jak działa

- Krytykuje działanie a nie osobę wskazuje na to co trzeba zrobić
- współpracuje z innymi wewnętrznymi postaciami
- uaktywnia się w sytuacjach ważnych

Jak się komunikuje

- komunikaty asertywne, nie agresywne
- Potrafi się wyciszyć, kiedy tego potrzeba
- można podjąć z nim dyskusję

Jakie emocje wywołuje

- przykrość
- niezadowolenie
- złość
- motywacja
- wytrwałe działanie
- jak działają emocje

Jak to zrobić

z czasem i doświadczeniem

praca z krytykiem

ograniczenia samodzielnej pracy nad Krytykiem

- trudno zachować dystans do siebie trudno zobaczyć miejsca, w których można podjąć dyskusję
- trudno myśleć inaczej niż zawsze
- Krytyk krytykuje efekty pracy nad nim
- Krytyk podważa sens małych zmian

potrzebne zasoby

- cierpliwość
- docenianie małych zmian
- budowanie postaci wewnętrznego przyjaciela
- wspierająca osoba z zewnątrz

obecność drugiej osoby

- która wie jak działa krytyk potrafi znajdować rozwiązania w trudnych moemntach
- która nie podcepi się pod krytyka
- która nie będzie walczyć z krytykiem
- krytyk jest agresywny
- krytyk odmawia współpracy
- krytyk robi coś zaskakującego

Praca w grupie

- jak to jest u innych
 - łatwiej złapać dystans do siebie jak widać podobne problemy u innych
 - większe poczucie normalości - jestem podobna do innych
- weryfikowanie własnych wyobrażeń "co inni myślą o mnie" doświadczenie pokazuje, że myślą łagodniej niż przypuszczamy
- otrzymywanie informacji zwrotnych od różnych ludzi
- udzielanie wielu informacji zwrotnych ćwiczenie się w asertywnym i pozytywnym podchodzeniu do różnych zdarzeń
- więcej energii i mobilizacji automatycznie ułatwia komunikację z własnym krytykiem

