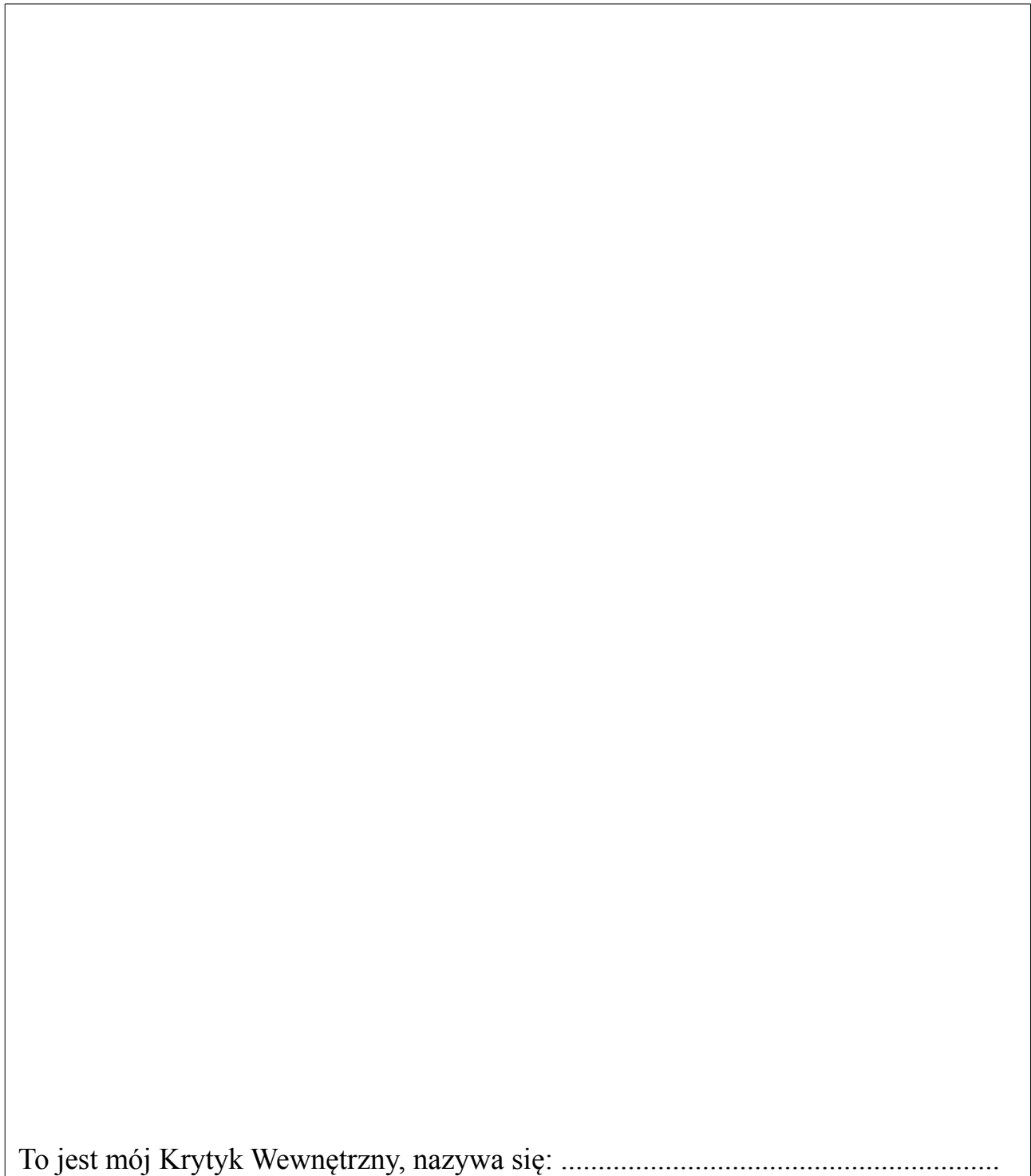


## Praca nad zmianą Krytyka Wewnętrznego - Ćwiczenia coachingowe:

1. wyobraź sobie swojego Krytyka Wewnętrznego - jak wygląda, jak się nazywa. W ramce poniżej narysuj go (pamiętaj, że istotą zmiany jest wejście z Krytykiem w dialog, jeśli nazwiesz go agresywnie, będzie Ci trudno cokolwiek zrobić)



To jest mój Krytyk Wewnętrzny, nazywa się: .....

2. zapisz poniżej słowa Krytyka:

Mój Krytyk mówi: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. zapytaj teraz o intencję tych słów np. "czego oczekujesz w związku z tym"; "co według Ciebie powinnam zrobić teraz" itp.

.....

.....

.....

.....

.....

4. zapisz odpowiedź krytyka na swoje pytanie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. powtarzaj powyższe punkty aż zobaczysz, że komunikaty krytyka zmieniają swoją formę