

10 способов побороть внутреннего критика

1

Спросите у критика, что хорошее он хочет донести до вас. Предложите ему более дружелюбный способ это сделать

2

Поблагодарите критика за беспокойство. Скажите, что сейчас его фразы вам не помогают

3

Представьте себе безопасное место, куда не проникает критика и ничего болезненного и вредного (большой пузырь, например)

4

Нарисуйте образ критика на бумаге. Сожгите картинку, выбросьте в мусор, смойте в унитаз

5

Крикните «СТОП!» (про себя или вслух), когда осознаете критикующие мысли

6

Представьте себя в образе ребенка, который нуждается в чем-то, но получает критику. Спросите у него, в чем он нуждается. Как вы (взрослый) можете помочь ему?

7

Представьте себе огромный воздушный шар, в который вы помещаете все критикующие мысли. Затем вы запускаете его в небо. Он улетает далеко-далеко

8

Вспомните о том, из какого вашего опыта вырос критик. Кто говорил с вами так же? Напомните себе, что сейчас ситуация иная

9

Выпишите все критикующие мысли на бумагу и напротив каждой напишите опровержение

10

Представьте, что приходит кто-то, ассоциирующийся с защитой и безопасностью, и забирает вас от критика. Увозит в безопасное место, куда тот не может попасть

