

Worksheet

Metode 1:

Mis bussen.

Indre kritik har altid en agenda. Indre kritik presser dig til at handle, tænke eller føle på en bestemt måde. En måde at afkoble indre kritik er at undlade at reagere på dette pres – hverken gå med det eller imod det.

1. Proces: Tag en konkret situation, hvor du mærker selvkritik.

2. Agenda: Hvad prøver den indre kritik at få dig til at gøre, tænke eller føle?

3. At misse bussen: Tillad dig selv at slappe af og bevidst "misse din chance" for både at gøre hvad den indre kritik vil have dig til og at gøre noget for at gå imod den indre kritik.