

# Worksheet

## Metode 5:

Ej den energi du har lånt til den indre kritik.

Du kan ofte opleve, at du er magtesløs over for indre kritik, fordi der er meget energi bag denne kritik. En måde at afkoble indre kritik er at indse, at denne energi er din egen energi.

**1. Proces:** Tag en konkret situation, hvor du mærker selvkritik – gerne en mere krævende, kommanderende eller hård kritik.

**2. Fokuser på energi:** Fokuser din opmærksomhed på følelsen af styrke, kraft, vitalitet og energi i denne kritik – adskilt fra indholdet af kritikken.

**3. Ej energien:** Mærk denne energi som din egen energi.

**4. Modtag effekten:** Oplev hvordan det at have så meget energi i kroppen har en positiv effekt på dine tanker, følelser og handlemuligheder.