

Worksheet

Metode 6:

Tag diamanten ud af slangens mund.

Selvkritik består ofte af en sand observation kombineret med en selvkritisk fortolkning af denne observation. Vi accepterer ofte selvkritikken, netop fordi den bygger på en sand observation. En måde at afkoble indre kritik er at adskille den sande observation fra den kritiske fortolkning. Denne proces bliver nogle gange poetisk beskrevet som at tage en diamant ud af munden på en giftig slange uden at blive bidt.

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

2. Observation: Beskriv den sande observation kritikken tager udgangspunkt i – adskilt fra den kritiske fortolkning. Observationen er bare en kendsgerning og rummer ingen dom.

3. Anerkendelse: Hvordan føles det at anerkende det, der er sandt i situationen, adskilt fra den kritiske fortolkning?
