

1.rész

Belső iránytű

munkafüzet

A kritikus
belső hang



WWW.VISSZAHOZZAM.HU

Az önmagunkkal folytatott belső párbeszéd sokszor észrevétlenül kísér minket a mindennapokban. Különösen akkor erősödhet fel bennünk, amikor fontos döntést hozunk vagy valamilyen kihívással találkozunk, esetleg hibázunk.

A következő kérdések segítenek ránézni arra, hogy milyen hang szólal meg benned hasonló helyzetekben. Figyeld meg a megjelenő lehúzó szavakat – és azon is kezdj el gondolkodni, vajon mire cserélhetnéd le őket. Például olyanokra, amelyek inkább támogatnak, mint visszatartanak, elbizonytalanítanak.

01

**MILYEN HELYZETEBEN SZÓLAL MEG BENNEM
LEGGYAKRABBAN A KRITIKUS HANG?**

Gondolj vissza az elmúlt időszakra. Mi hozta elő legutóbb?

02

MILYEN MONDATOKAT HALLOK ILYENKOR MAGAMBAN?

Próbáld meg ezeket szó szerint felidézni.

03

**MILYEN ÉRZÉSEK JELENNEK MEG BENNEM, AMIKOR
MEGSZÓLAL EZ A HANG?**

04

**MIT MONDANÉK EGY HOZZÁM KÖZEL ÁLLÓ EMBERNEK, HA
HASONLÓ HELYZETBE KERÜLNE?**

05

**MILYEN VÁLASZ LENNE SZÁMOMRA TÁMOGATÓ EGY-EGY
ILYEN SZITUÁCIÓBAN?**

Nem kell tökéletes mondatot keresned – elég, ha egy kicsit több biztatást ad neked.

06

FIGYELD MEG A KÖVETKEZŐ NAPOKBAN

Amikor észreveszed magadban a kritikus hangot, állj meg egy pillanatra, majd írd le azt a mondatot, amelyre valóban szükséged lenne.



AMIKOR A BELSŐ KRITIKUS PERFEKCIONIZMUS SÁ VÁLIK

A kritikus belső hangunk sokszor arra készíti bennünket, hogy még jobban teljesítsünk. Hogy ne csak jól, hanem tökéletesen megcsináljunk valamit. Elsőre ez akár előnynek is tűnhet. De ha mindezt folyamatos belső nyomás kíséri, könnyen elveszíthetjük az öröm és elégedettség érzését.

Az alábbi kérdések segíthetnek abban, hogy rápillants, milyen szerepe van a perfekcionizmusnak az életedben.

01

**MILYEN TERÜLETEKEN ÉRZEM AZT, HOGY MINDIG
TÖKÉLETESEN KELL TELJESÍTENEM?**

02

**MI TÖRTÉNIK BENNEM, AMIKOR ÚGY ÉRZEM, VALAMI NEM
SIKERÜLT ELÉG JÓL?**

Milyen gondolatok jelennek meg ilyenkor?

03

HOGYAN HAT RÁM EZ A „SIKERTELENSÉG” HOSSZABB TÁVON?

*Fáradtságot, feszültséget, elégedetlenséget okoz?
Vagy inkább motivál?*

04

MI LENNE SZÁMOMRA AZ „ELÉG JÓ”?

*Próbáld megfogalmazni, milyen az a teljesítmény, amely nem
a saját kritikus énedből, hanem a lelked egy nyugodtabb
részéből fakad.*

05

**MI SEGÍTHETNE ABBAN, HOGY IDŐNKÉNT MEGENGEDJEM
MAGAMNAK AZ „ELÉG JÓ” ÁLLAPOTÁT?**



AMIKOR A KRITIKUS HANG HALOGATÁSSÁ VÁLIK

A kritikus belső hang nemcsak túlzott teljesítéshez vezethet. Néha éppen az ellenkezője történik: a belső bizonytalanság vagy félelem miatt el sem kezdünk egy feladatot. Éppen ezért a halogatás sokszor nem lustaság. Gyakran egy védekezési mód: így próbáljuk elkerülni a kritikát vagy a kudarc érzését.

Most nézzünk rá erre egy kicsit közelebbről.

01 MI AZ A FELADAT VAGY DÖNTÉS AZ ÉLETEMBEN, AMIT MOSTANÁBAN HALOGATOK?

02 MILYEN GONDOLATOK JELENNEK MEG BENNEM, AMIKOR FELIDÉZEM MAGAMBAN?

03 LEHET, HOGY A BELSŐ KRITIKUSOM IS MEGSZÓLAL ILYENKOR?

Ha igen, mit mond?

04 MI AZ A LEGKISEBB LÉPÉS, AMELY KÖZELEBB VINNE A PROBLÉMA MEGOLDÁSÁHOZ?

Nem kell nagy ugrásban gondolkodnod. Elég egy apró, kezdő mozzanat.

05 MIVEL TUDNÁD INKÁBB BÁTORÍTANI MAGAM EBBEN A HELYZETBEN?

Egy apró emlékeztető

Amikor felismered ezt a hangot magadban, már egy lépéssel távolabb is kerültél tőle – és közelebb ahhoz, hogy másképp viszonyulj önmagadhoz.

