

3 skridt til at håndtere den indre destruktive kritiker

Har du en indre stemme, der kritiserer dig og siger, at du ikke kan nok, gør nok eller når nok?

Så er det din indre destruktive kritiker. Alle har en indre stemme, der prøver at forhindre dem i at kaste sig ud i risikofyldte ting. Men hvis stemmen begynder at begrænse dig i at gøre de ting, du gerne vil, så er stemmen blevet destruktiv (for at se om din indre stemme er destruktiv, så kig her: <http://friogkreativ.dk/egenfjende/>).

Men der er noget du kan gøre. Via 3 enkle skridt kan du lære, hvad du skal gøre for at håndtere den destruktive kritiker.

Grunden til, at jeg har lavet denne guide er, at jeg i mit arbejde som mentor og coach oplever, at mange mennesker har en indre kritisk stemme, der holder dem tilbage. De tror blindt på denne stemme og har ingen redskaber til at håndtere den. De kan ikke selv se hvor fantastiske de er, eller hvor mange muligheder der ligger foran dem. Mit mål er derfor at hjælpe dig med at blive mere fri og kreativ og give dig enkle redskaber til at håndtere dine indre begrænsninger.

1.) Lær din indre destruktive kritiker at kende (side 1)

Hvis du ikke ved, hvordan den destruktive kritiker fungerer, er det svært at håndtere den hensigtsmæssigt.

2.) Håndter den indre destruktive kritiker (side 3)

Hvis du håndterer din indre destruktive kritiker uhensigtsmæssigt, kan det have uheldige konsekvenser. Det er derfor vigtigt, at du ved, hvordan du skal håndtere den.

3.) Bliv mere tilfreds (side 4)

Hvis du har en tendens til at fokusere på det, der ikke er godt nok, er det svært at være tilfreds. Det kan derfor være brugbart, at lære enkle teknikker til at blive mere tilfreds i din hverdag.

1. Lær din destruktive kritiker at kende

Du tænker måske - "*Hvorfor skal jeg lære den indre destruktive kritiker at kende? Jeg vil meget hellere bare skubbe den væk eller ignorere den!*"

Hvis du prøver at ignorere eller undertrykke den destruktive kritiker, vil den få dobbelt styrke til at angribe og begrænse dig. Hvis den ikke får din opmærksomhed, vil den nemlig gøre alt, hvad den kan for at komme i kontakt med dig. Den vil blive mere og mere aggressiv indtil du tilsidst ikke længere kan holde den på afstand.

Den destruktive kritiker kan sammenlignes med en badeboldt, som du prøver at holde under vandet. Når blodten på et tidspunkt slipper fri, eller du bliver træt af at bruge dine kræfter på at holde den nede, vil den skyde op af vandet med dobbelt styrke.

Det er derfor vigtigt, at du ved, hvordan den destruktive kritiker fungerer, og hvorfor den i nogle situationer begynder at råbe højt. Hvis du ikke ved det, kan den nemlig få dig til at tro på det, den siger igen og igen. Med det resultat, at du bliver handlingslammet og ikke handler på dine drømme.

Så hvordan fungerer den destruktive kritiker egentligt?

Den indre destruktive kritiker fungerer som en forsvarsmekanisme. Den prøver i virkeligheden at beskytte og hjælpe dig, selvom det ikke virker sådan. Kritikerens vil undgå, at du gør noget utrygt eller risikabelt. Den kan derfor begynde at råbe højt, når du bevæger dig ud i nye og ukendte situationer.

Den indre destruktive kritiker vil beskytte dig fra at få ubehagelige oplevelser. Og dens taktik er at fortælle dig, at du ikke kan nok, ikke ved nok eller ikke er god nok. Den taler grimt til dig, fordi det virker. Det får dig i bedste fald til at tænke dig om en ekstra gang, inden du kaster dig ud i noget nyt. Og i værste fald forhindrer det dig i at leve det liv du ønsker.

Den destruktive kritiker vil ofte have succes til at holde dig tilbage fra at prøve nye ting, hvis du ikke ved hvordan du kan genkende og håndtere den.

Hvordan genkender jeg den destruktive kritiker?

Der er flere måder at genkende den destruktive kritiker. En af måderne er, at blive opmærksom på en indre stemme, der sammenligner dig med andre.

Når du hører en stemme sige, at du ikke ved lige så meget som Kloge Åge, ikke er nået lige så langt som Succesfulde Sulejma eller at du ikke er lige så glad som Lykkelige Laila, så ved du, at det er den destruktive kritiker, der er på spil.

Kan det ikke være godt at forholde sig kritisk til sig selv?

Jo helt sikkert! Det kan være nødvendigt og meget brugbart at forholde sig kritisk, fordi det hjælper dig til at udvikle dig og blive bedre. MEN så længe kritikken er destruktiv hjælper den dig ikke. Konstruktiv kritik er derimod vigtigt, hvis du vil udvikle dig og blive klogere på dig selv.

Destruktiv kritik kan ofte forklæde sig som konstruktiv kritik. Det er derfor vigtigt at kunne kende forskel på destruktiv og konstruktiv kritik, så du kan undgå at lade den destruktive kritiker løbe om hjørner med dig.

Derudover er det vigtigt, at du kan genkende din egen personlige destruktive kritiker, så du ved, hvornår den er på spil.

2. Håndter din indre destruktive kritiker

Hvordan håndterer jeg den destruktive kritiker?

Der er mange måder, at håndtere den destruktive kritiker. En af måderne er at spørge din destruktive kritiker: "*Hvad er du bange for?*"

Den destruktive kritiker er ofte bange for, at du kommer galt afsted. Den er måske bange for, at du skal dumme dig foran andre eller at du kommer til at lave fejl.

Når du fokuserer på, hvad kritikeren er bange for (og derfor vil hjælpe dig til at undgå), kan du begynde at forholde dig konstruktivt til det den siger. Du kan begynde at overveje, om der er noget at være bange for, og hvad du eventuelt kan gøre ved det. Du kan også overveje om der i virkeligheden ikke er noget at være bange for. Ofte er det eksempel uundgåeligt og lærerigt at lave fejl.

Når du bliver bevidst om, hvad kritikerer er bange for, kan du undgå, at den løber om hjørner med dig. Du kan på den måde forhindre, at du bliver handlingslammet eller laver den ene overspringshandling efter den anden.

At spørge den destruktive kritiker, hvad den er bange for, er kun en ud af mange måder at håndtere den på. Og det er forskelligt, hvilke teknikker der virker for hver enkel person. Derudover er det hensigtsmæssigt, at kende en række forskellige teknikker, så du er bedst muligt rustet, når den destruktive kritiker dukker frem.

3. Bliv mere tilfreds

Din indre destruktive kritiker kan forhindre dig i at være glad og tilfreds med dig selv og det du udretter, fordi den altid fokuserer på det, der ikke var godt nok, det der gik galt eller det du ikke kan. Når du lærer at håndtere den, vil du derfor blive mere glad og tilfreds.

Men hvis du ikke ved, hvad du skal udfylde tomrummet efter den destruktive kritiker med, kan det være svært at få fred fra den.

Det er derfor brugbart at lære forskellige redskaber og tricks til at blive mere glad og tilfreds i hverdagen.

Okay, - hvordan kan jeg blive mere tilfreds?

Du kan for eksempel fokusere på dine muligheder, i stedet at fokusere på dine begrænsninger. En måde du kan gøre det på er, at spørge dig selv, - *hvilke muligheder har jeg i dag, som jeg ikke havde for 2 år siden?*

Ofte glemmer vi de muligheder vi har, fordi vi tager dem for givet. Vi er super tilpasningsdygtige og vender os hurtigt til de ændringer, der sker i vores hverdag. Derudover er vi ofte fokuseret på det der ikke fungerer. Vores tanker kører i mønstre. Og hvis vi har et mønster, der fokuserer på alt det, der ikke fungerer, det som vi kunne have gjort bedre eller det vi ikke kan, kan det være svært at blive tilfreds.

Hvis vi derimod opbygger et sundt indre, der fokuserer på det vi gerne vil, vil vi blive bedre til at få

øje på vores muligheder. Og det vil gøre det lettere at være glad og tilfreds. Derudover er det sjovere og mere produktivt.

Det er derfor en god investering at lære forskellige teknikker til at blive mere tilfreds.

Jeg håber, at du får glæde af denne guide, uanset om du har lyst til at lære mere eller ej:)

Hvis du har lyst til at lære flere teknikker og få de teknikker du allerede er blevet præsenteret for mere ind under huden, så har jeg lavet et kursus der hedder **"Sig farvel til din indre destruktive kritiker"**. Som deltager får du konkrete redskaber, der er nemme at gå i gang med. Og du får en mere dybdegående forståelse af de 3 trin.

På kurset får du:

- **5 hurtige måder til at genkende den destruktive kritiker**
- **2 redskaber til at identificere din egen personlige destruktive kritiker**
- **Viden om hvordan du kender forskel på den destruktive og den konstruktive kritiker**
- **1 dybdegående øvelse til at vende destruktive kritik til konstruktiv støtte**
- **7 hurtige måder at håndtere og vende den destruktive kritik**
- **3 lette redskaber til at blive mere glad og tilfreds i den hverdag**
- **Viden om hvad du for alt i verden skal undgå, når den destruktive kritiker dukker frem**

Fordi du indtastede din e-mail, da du downloadede denne guide, vil du være blandt de første, der får besked, når man kan købe billetter til det næste kursus. (Hvis du har fået guiden af en ven, kan du indtaste din mail her: <http://friogkreativ.dk/egenfjende/>).

Alt det bedste

Line Larsen

Fri og Kreativ