

3 trin til at håndtere den indre kritik



Ved cand. mag. i psykologi og pædagogik Line Larsen friogkreativ.dk

3 trin til at håndtere den indre kritik

Sagt mellem os har alle en indre kritisk stemme, der er mere eller mindre aktiv. Men det er langt fra alle, der er villige til at se den indre kritiske stemme i øjnene og håndtere den på en konstruktiv måde.

Jeg er derfor rigtig glad for, at du har taget det første skridt for at håndtere den indre kritiske stemme på en kærlig og konstruktiv måde! Det er fantastisk :)

Inden du går i gang med de 3 trin til at håndtere den indre kritik, er der 3 ting du skal vide, hvis din indre kritiske stemme er blevet for dominerende.

1.) For det første skal du vide, at det ikke er unormalt, hvis din indre kritiske stemme er blevet dominerende.

- Der er ikke noget galt med dig (selvom den kritiske stemme måske prøver at overbevise dig om det modsatte).
- Rigtigt mange mennesker har en indre kritisk stemme, der er blevet dominerende – du er ikke alene.

2.) For det andet skal du vide, at det ikke er din skyld!

- Når du ikke har nogle redskaber til at håndtere den indre kritiker, har du ingen forudsætninger for at undgå den indre kritik.
- Og før du lærer at håndtere den kritiske stemme er chancerne for, at stemmen bliver konstruktiv og støttende meget lille.

3.) Det sidste og måske vigtigste du skal vide er, at hvis din indre kritiske stemme er blevet for dominerende, så er der en løsning!

- Du behøver ikke længere at blive hæmmet og begrænset af den indre kritiske stemme.
- Med enkle redskaber kan du lære at håndtere den kritiske stemme og blive mere glad og tilfreds i din hverdag.

Hvorfor har jeg overhovedet lavet disse 3 trin til at håndtere den indre kritik?

Gennem mit arbejde, hvor jeg hjælper andre med at skabe indre mental sundhed og velvære, ser jeg gang på gang, at de mennesker jeg arbejder med, bliver holdt tilbage af en indre kritisk stemme.

Og jeg ser, hvilken forskel det gør, når deltagerne på mine kurser eller dem jeg coacher får nogle konkrete teknikker til at håndtere den indre kritik.

De teknikker du får her er nøje udvalgt på baggrund af min viden som Cand. mag. i psykologi og pædagogik. Teknikkerne er afprøvet og forbedret gennem de kurser, jeg har holdt om den indre kritiske stemme.

Og jeg ser igen og igen, hvordan teknikkerne virker for dem der bruger dem. Så jeg håber også, at de rykker noget for dig! Her er de 3 trin til at håndtere den indre kritik:

De 3 trin til at håndtere den indre kritik

1. Trin) Lær din indre destruktive kritiker at kende

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

2. Trin) Håndter den indre kritik på en konstruktiv og kærlig måde

Hvis du håndterer din indre destruktive kritiker uhensigtsmæssigt, kan det have uheldige konsekvenser. Det er derfor vigtigt, at du ved, hvordan du kan håndtere den indre kritiker på en konstruktiv og kærlig måde.

3. Trin) Fokuser på dine muligheder og bliv mere tilfreds

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

1. Trin - Kend den indre kritiker

1. Trin handler om at lære den indre kritiker at kende. Hvis du ikke ved, hvornår den indre kritiker er på spil, er det svært at håndtere den. Så derfor handler 1. Trin om at genkende og forstå den indre kritiker.

Du tænker måske - *"Hvorfor skal jeg lærer 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 det måske virke først. Men efter noget tid, når du ikke længere har overskud til at ignorere kritikerens, vil den bryde igennem og kritisere dig. Hvis den kritiske stemme 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 kan holde den på afstand længere.

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 det du gerne vil.

Så hvordan fungerer den destruktive kritiker egentligt?

Den indre destruktive kritiker fungerer som en forsvarsmekanisme fra dit ubevidste. Den prøver i virkeligheden at beskytte og hjælpe dig, selvom den har en uheldig måde at gøre det på. 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 lykkelig som Lykkelige Laila, så ved du, at det er den destruktive kritiker, der er på spil.

Kan det ikke være godt at være kritisk en gang i mellem?

Jo helt sikkert! Det kan være meget brugbart at forholde sig kritisk til verden og dig selv. 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. Du lærer begge dele her: <http://friogkreativ.dk/slip-den-indre-kritik/>

2. Trin - Vend den indre kritik til støtte

Hvis du håndterer din indre destruktive kritiker uhensigtsmæssigt, kan det have uheldige konsekvenser. Det er derfor vigtigt, at du ved, hvordan du kan håndtere den indre kritiker på en konstruktiv og kærlig måde.

Hvordan håndterer jeg den indre kritik på en konstruktiv og kærlig måde?

Der er mange måder, at håndtere den destruktive kritiker på. En af måderne er at kommunikere direkte med den kritiske stemme og spørge den: "*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 kritikerer 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 se bag om kritikken og overveje, om der er noget at være bange for, og hvad du eventuelt kan gøre ved det.

Når du bliver bevidst om, hvad kritikerer er bange for, kan du undgå, at den løber om hjørner med dig.

Næste gang den indre kritiker dukker op, så prøv at spørge den: "**Hvad er du bange for, at der kan ske?**"

At spørge den indre destruktive kritiker, hvad den er bange for, er kun en ud af flere effektive måder at håndtere den indre kritik på. Og det er forskelligt, hvilke redskaber der virker bedst for hver enkel person. Så for at blive bedst muligt rustet til at håndtere den indre kritik er det godt at kende flere forskellige redskaber.

Du lærer de mest effektive teknikker til at håndtere den indre destruktive kritiker på en kærlig og konstruktiv måde her: <http://friogkreativ.dk/slip-den-indre-kritik/>

3. Trin - Fokuser på dine muligheder og bliv mere tilfreds

Den 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 er godt nok, det der kan gå galt eller det du ikke kan. Det er derfor værdifuldt, at kende enkle teknikker til at blive mere glad og tilfreds i din hverdag.

Hvis du ikke bruger nogle redskaber til at håndtere den indre kritiker på en konstruktiv måde, kan det hurtigt blive en vane for din hjerne at scanne din hverdag for de ting, du ikke har gjort godt nok eller de ting, andre ikke har gjort godt nok.

Men via enkle teknikker kan du vende din hjerne til at scanne din hverdag for de ting du er tilfreds med og glad og taknemmelig for.

Måske tænker du, at hvis du IKKE fokuserer på de ting der kan gå galt, og hvis du IKKE fokuserer på det, der ikke er godt nok, så bliver du aldrig bedre.

Men der er efterhånden rigtig mange undersøgelser, der viser det modsatte. Nemlig, at når du fokuserer på det, du er glad og taknemmelig for, så bliver du samtidig mere effektiv, kreativ og succesfuld. Det fortæller psykologen Shawn Achor om i denne fantastiske TED video, samtidig med at han giver nogle tips til, hvad du konkret kan gøre. Se den korte video her:

<http://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>

Jeg håber, at du har fået rigtig meget glæde af denne lille smagsprøve på de 3. Trin til at håndtere den indre kritiker på en kærlig og konstruktiv måde og skabe en indre støttende dialog!

Uanset om du har lyst til at lære mere eller ej, synes jeg, at det er fantastisk, at du har taget det første skridt for at håndtere den indre kritik og skabe en indre støttende dialog!

Og ligesom med alt andet nyt hjælper det med støtte og tålmodighed i starten ;)

Hvis du har lyst til at lære mere og få effektive redskaber, der hjælper dig til at blive mere optimistisk, kreativ og succesfuld i din hverdag, så er dette onlinekursus lige noget for dig: "Sig farvel til den indre kritiske stemme og skab en indre støttende dialog med 3 lette trin". Se mere HER: <http://friogkreativ.dk/slip-den-indre-kritik/>

Du er altid velkommen til at skrive til mig på line@friogkreativ.dk, hvis du har nogle spørgsmål eller kommentarer. Jeg bliver glad for at høre fra dig!

Alt det bedste

Line Larsen

Cand. mag. i psykologi og pædagogik

Fri og Kreativ

E-mail: line@friogkreativ.dk