

Как договориться с внутренним критиком?

Внутренний критик часто говорит голосом кого-то из детства: требует, внушает, ставит планку. Эти установки помогают адаптироваться, но если критик становится слишком жёстким, он мешает двигаться вперёд и проявлять себя.



“

Ты посредственность

Исследуй контекст, в котором голос звучит громче.

Спроси себя:

Почему нельзя быть посредственным?

Какие страхи за этим стоят?

Кто их автор?

Эти вопросы помогают расшатать установки и ослабить критикующего голоса.

“

Ты можешь больше

Возможно, с детства ты привык предугадывать чужие ожидания и соответствовать им.

Ситуации неуспеха кажутся мучительными и постыдными.

Попробуй выдерживать собственное бессилие и несовершенство.

Иногда достаточно вспомнить голубя из мема.



“

Ты делаешь недостаточно

На самом деле ты делаешь многое,
но не присваиваешь себе достижения.

Навык замечать свои успехи можно
сформировать.

Совет: перед сном выписывай вещи,
которые удались.



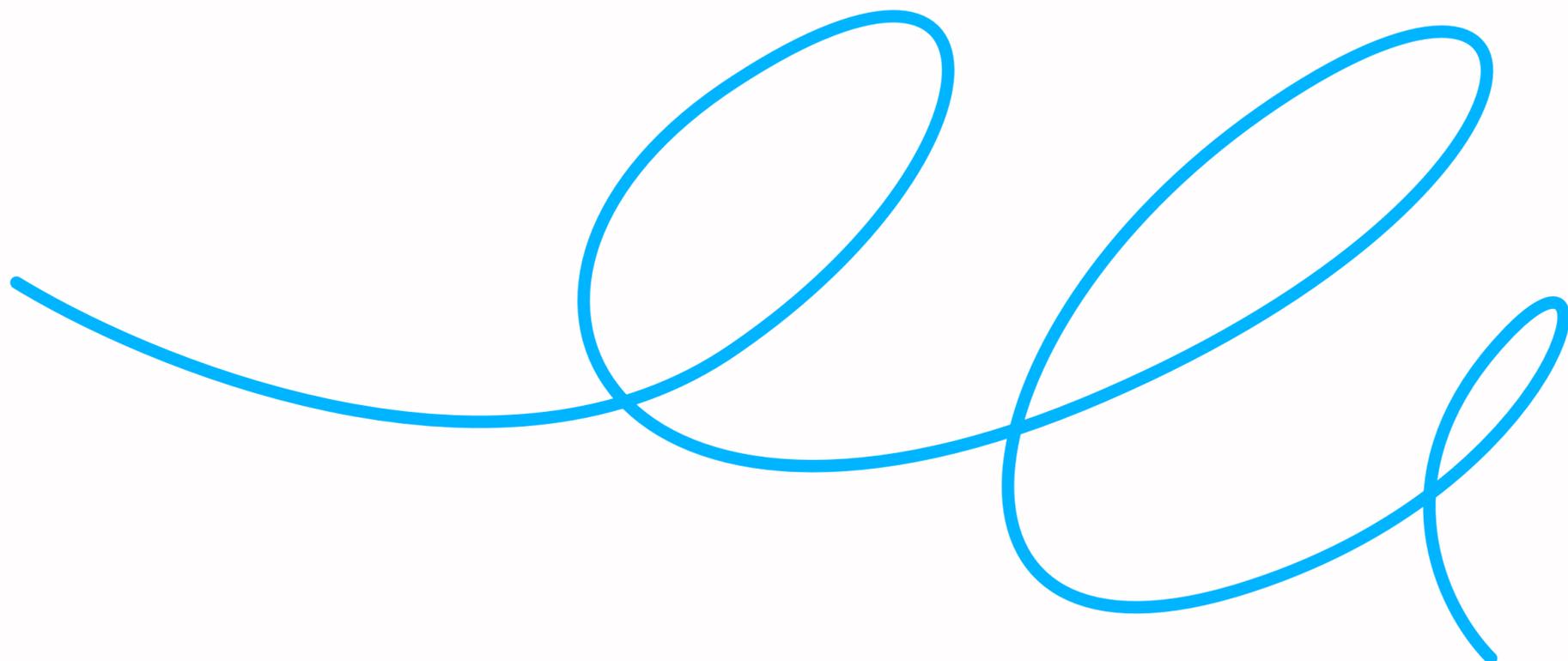
“

Ты неудачник

Это лишь одна из возможных историй о твоей жизни.

Из одних и тех же фактов можно собрать противоположный сюжет.

Так работают нарративные терапевты: помогают увидеть жизнь в другом ракурсе, где неудачи превращаются в точки роста.



“

Ты не заслуживаешь большего

Замени самобичевание
на самосострадание.

Представь на своём месте друга:
как бы ты его поддержал?

Попробуй сказать это себе –
голос критика станет мягче.



“

У тебя ничего не выйдет

Ошибка воспринимается как провал,
а не как шаг к цели. Это блокирует новые
попытки.

Ошибки – нормальны. Их можно:

обсуждать,

исправлять,

использовать как основу работы
или открытия.

ИТОГ

В детстве мы не выбирали, кого слушать. Теперь можем пересмотреть родительские установки и изменить самоощущение.

Внутренний критик может стимулировать рост, но главное достижение – оставаться на своей стороне.

Удовольствия – часть жизни. Так нормально. Тебя достаточно. Попробуй ещё раз.



Ваша скидка - 20% на первые три сессии* с психологом Ясно



*активируйте промокод
в течении 10 дней —
запишитесь на сессию
в любое удобное время

LEVELUP