

Möt dig själv #2

Nu är det dags att plocka fram din skrivbok igen. Många av oss använder självkritik som en inre drivkraft. Genom att säga till sig själv "Åh vad tjock jag är!" så upplever man att man sätter igång att göra något åt det. Eller "Jaha, det var ju typiskt mig att misslyckas igen!" så kanske man skärper sig och gör sitt yttersta nästa gång. Eller "Vilken idiot jag är, varför kan jag inte bara hålla tyst på mötet?!" blir en motivation till att inte vara lika impulsiv nästa gång.

Fundera över följande frågor:

1. Är det någon särskild egenskap hos dig själv som du ofta kritiserar (t.ex. lat, alltför impulsiv, dålig karaktär, osv) och du upplever dig kunna ändra på den egenskapen genom att bli kritisk och hård mot dig själv? Skriv ned vilken/vilka egenskaper det är.

.....

.....

.....

2. Försök att komma i kontakt med den smärta som din självkritik orsakar. Att det faktiskt gör ont att höra dig själv tänka/säga stränga och taskiga saker om dig själv. Känn efter hur det känns och skriv ned det om du vill.

.....

.....

.....

3. Nästa steg är nu att fundera kring om det finns ett vänligare, mer omtänksamt sätt att motivera dig själv? Hur skulle en klok och god vän hjälpa och coacha dig för att göra de förändringar som behov? Vilka ord skulle denna vän använda?

.....

.....

.....

4. Nu vill jag att du ger dig själv en uppgift. Välj ut en egenskap hos dig själv som du brukar kritisera och var uppmärksam under några dagar på när du är sträng och hård mot dig själv när du använder den egenskapen. När det händer 1. lägg märket till den smärtan tankarna orsakar hos dig 2. försök omformulera dialogen och säg istället något uppmuntrande till dig själv. T.ex: "Jag är så misslyckad" kan bli – "Det gör ont att det inte gick som jag ville. Jag ska göra mitt bästa att göra det annorlunda nästa gång."

“Jag är så karaktärlös” kan bli “Det gör ont att jag tänker så här om mig själv. Vad behöver jag för att inte falla för frestelsen nästa gång? Jag ska göra mitt bästa att stötta mig själv
