

Kritiker	Mottaker
<p>1. Hva er det kritikerer sier til deg Hent frem en episode der du typisk kjenner selvkritikk, og bli din indre kritiker for en liten stund. Skriv ned hva du sier til deg selv i du-form. Prøv å være spesifikk.</p>	<p>Skriv punkt 1 her</p>
<p>Skriv punkt 2 her</p>	<p>2 Hvordan føles det å høre dette? Les budskapet fra kritikerer inni deg, eller høyt ut. Kjenn etter i kroppen din samtidig som du leser det. Hvordan oppleves det å bli snakket til slik? Skriv ned hvordan det er for deg å bli snakket til slik .</p>
<p>Skriv punkt 3 her</p>	<p>3. Hva trenger du egentlig? Hva trenger du fra kritikerer? Når du kjenner hvordan det oppleves å bli kritisert, se om du kan kjenne hva du trenger fra kritikerer din. Skriv ned hva du egentlig hadde trengt å høre.</p>
<p>Skriv punkt 4 her</p>	<p>4. Hvordan føles det å be om dette? Les ordene inni deg eller si dem høyt, og fortell kritikerer hva du trenger. Kjenn etter hvordan det føles å be om dette. Hvis du kjenner at noe er veldig godt å be om, så fortsett å be om det.</p>
<p>5. Som kritiker, hvordan er det å høre dette? Hvis du fortsatt vil kritisere, gå tilbake til punkt 1. Hvis du ikke føler for å kritisere, spør deg følgende: Hva har du egentlig prøvd å få til med kritikken? Har du prøvd å hjelpe ham/henne? Er du redd for hva som skjer hvis du ikke kritiserer? Kan du gi den kritisere delen av deg det den trenger? Skriv ned et løfte om hva du ønsker å gjøre fremover, hvis det føles rett.</p>	<p>Skriv punkt 5 her</p>
<p>Skriv punkt 6 her</p>	<p>6. Hvordan føles det å motta dette? Les opp hva kritikerer formidler tilbake igjen. Kjenn hvordan det å bli møtt på denne måten. Fortell til kritikerer hvordan det føles og hvorfor det er viktig. og godt med dette. Hvis det er veldig vanskelig å gjøre denne øvelsen, kan du oppsummere litt for deg selv hva som skjer, og hvor det stopper opp.</p>
<p>Skriv punkt 7 her</p>	<p>7. Hva vil du at skal skje med dette fremover? Se over det du har skrevet ned og gjort. Ta en beslutning på hvordan du vil bruke dette fremover: Vil du endre noe? Vil du forplikte deg til noe? Vil du søke hjelp av andre? Skriv ned det du vil gjøre.</p>