

Arbeid med indre kritiker

1. Få frem din indre kritiker.

- a. «Du burde!» - Hva du burde gjøre, ikke gjøre, få til slutte med, etc. (1min)

- b. «Jeg synes du er!» - Hva synes den indre kritiker om deg? (1 min)

- c. «Husker du den gangen da...?» - Minner som kritiker fremdeles bruker mot deg (2 min)

- d. «Du er...!!!» - Spissformuler en setning fra kritiker (1 min)

- e. Les høyt for deg selv.

2. Ta i mot kritikken

- a. Hvordan kjennes det å bli snakket til på denne måten? Kjenn etter i kroppen (1 min) *OBS! Du må selv sette på neste video etter 1 min har gått.

- b. «Når du kritiserer meg...» - Hvordan påvirker det deg å bli kritisert? (2 min)

3. Svar til kritikeren

- a. «Jeg trenger...» Hva trenger du fra kritikeren? (2 min) *OBS du må selv sette på neste video når tiden har gått

4. Kjenn etter hvordan det kjennes å be om det du trenger

