28/3 Oefening criticus en raadgever

Je mag vandaag heel bewust naar je innerlijke criticus gaan luisteren. Schrijf eens alles op wat hij/zij tegen je zegt. Als je goed luistert zal je merken dat je criticus heel vaak in je hoofd zit en commentaar levert. Door al deze zinnen eens op te schrijven, maak je als het ware onderscheid tussen jouzelf en de criticus en ontdek je dat de criticus maar een onderdeel is van wie jij bent. Je bent niet je criticus. Dat kan verlichtend werken. Want jij bent het niet zelf die zo negatief is over jezelf. Het is een deel van jou. Een deel waar je naar kunt luisteren, maar die je ook kunt parkeren.

Er is een ook een deel in jou dat liefdevol en mild voor jou is, de innerlijke raadgever. Kijk ook eens hoe de innerlijke raadgever zou reageren op alle zinnen die de criticus zegt. Als je het lastig vindt om je een innerlijke raadgever voor te stellen, stel je dan maar eens voor wat een hele lieve, dierbare vriend(in) tegen je zou zeggen in reactie op alle kritiek. Schrijf ook die allemaal maar eens op. Kijk er goed naar: En? Naar wie zou je liever luisteren? Naar de innerlijke criticus of de innerlijke raadgever?

Wat mijn innerlijke criticus zegt	Wat mijn innerlijke raadgever zegt (of zou zeggen)

© Frederike Mewe 2017 – www.frederikemewe.nl