

CUM sa lucrezi cu CRITICUL TAU INTERIOR



Acesta este un exercițiu în **patru părți** pentru a te ajuta să lucrezi cu criticul si indrumatorul tau intern.

Este o tehnica de reprogramare a mintii și te ajută să stabilești ce fel de om vrei să fii în viață (care este varianta ta ideală) și CUM să devii acel om, astfel incat sa poti fi impacat cu tine fara dubii si rezerve.

Persoana respectiva sau orice entitate (reprezentata in mintea ta) - cine îți spune tie că munca ta nu este suficient de bună si te impinge sa fi in felul in care manifesti frica, neputinta, furie, disperare, orice alt sentiment care te impiedica sa fi asa cum ti-ai dori ...chiar daca nu-ti vine sa crezi, este conceput pentru a te ajuta.

Ia legătura cu persoana respectivă (sau creatura) și negociaza cu ea !

Sigur este o neintelegere la mijloc!

Pentru asta i-ati putin timp si poti nota intr-un jurnal pasii pe care ii vei face.

Cand ai chef, retrage-te undeva într-un loc în care să te simți confortabil și unde te vei asigura ca nu vei fi deranjat si scrie ce iti voi spune.

Cel mai bine este să finalizezi toate cele patru părți ale exercițiului odata.



1

Personalizează acest critic interior.

Dă-i intai un nume . Scrie cu foarte multe detalii descrierea a cum arată el sau ea.

Cum se mișcă sau sună, ...

Ce miros are? Este intens, sau nu, aspru, delicat.....?

Ce culoare are , cat e de mare sau mic, tare sau moale,?

Unde este pozitionat , in ce directie fata de tine – fata, spate, sus?

Ce consistenta are, este static, se mica,....?

ce stare de agregare are - gaz, apa, solid, moale, uleios , limpede...?

Include toate cele cinci simțuri în descrierea ta.

Cine este aceasta persoana daca este o persoana?

Ce fel de personaj este? Ce îl face să fie vizivil?



2

Mergi mai adânc...!

Devenio criticul tau si sScrie cu vocea lui sau a ei tot ce titi spune acest critic interior.

Cum face criticul cand te priveste si iti urmareste munca .?

Permite-i criticului să fie sincer și permite-ți tie însuși de asemenea, sa scrii orice spune el sau ea.

S-ar putea să fii surprins de ceea ce va trebui sa scrii.

Ce vrea de la tine? Ce crede că face el pentru tine?

Cel mai important lucru , ihtreaba-l de ce îi este frică?

Asigura-te că răspunzi la această ultimă întrebare bine.

Imaginează-ți cum criticul tău se simte suficient de sigur pe el si ca îți spune adevărul la fiecare intrebare a ta.

Intreaba-l apoi pe criticul tăuinterior - De ce anume are nevoie de la tine?



Fii tu insuti. Scrie cu vocea ta. Ce vrei tu de la critical tau?

Cum îl vezi? Ce ai nevoie de la el?

Ce ti-ar placea cel mai mult sa auzi de la el /ea?

Ce te-ar face să poți scrie cat mai amplu si mai complet?

Ce rol vrei să joace criticul tau interior în viața ta?



Aici vine partea grea!

Imaginează-ți că ai toate resursele unui univers generos la îndemână

- timp, spațiu, bani, orice materiale de construcție sau bilete de avion sau locuri de care ai nevoie.

Scrie o conversație între tine și criticul tau interior cu care te invit să negociezi despre ceea ce aveți nevoie - unul de la celălalt.

Aceasta trebuie să conducă la o situație câștig-câștig în cazul în care amândoi veți obține ceea ce doriți.

Altfel, Criticul nu va pleca definitiv, și nici tu nu vei fi kinistit!

La fel, imaginează-ți că vi se oferă fiecareia dintre voi ceea ce este necesar, strictul necesar:

dacă criticul tau are nevoie de o scenă, construiește-i una; dacă are nevoie să plece în vacanță în Bali în timp ce tu scrii ca să-l trimiți, plasează-l acolo; dacă are nevoie de un loc pentru a scrie în Africa, crează-i-l.

Fa un acord cu criticul tau interior pentru modul în care puteți colabora.

Ambele părți trebuie să sfârșească într-o variantă mulțumită cu cele mai importante nevoi îndeplinite.