

TAG 5

Wie ist es gelaufen, deinem Kritiker zuzuhören?

Ich hoffe, du hast gesehen, wie er sich vor dir versteckt hat, wie geschickt er gesprochen hat, als ob du es wärst. Heute lernen wir, wie du deinen inneren Kritiker überzeugen kannst, der dein Vertrauen zerstört hat!

Heute ist die Zeit, die Kontrolle zurückzugewinnen!

Zunächst möchte ich, dass du deine kritische Stimme benennst. So kannst du deine innere Stimme, dich Selbst von ihm trennen. Vergiss nicht; Du bist nicht dein Kritiker! Du kannst ihn beliebig benennen.

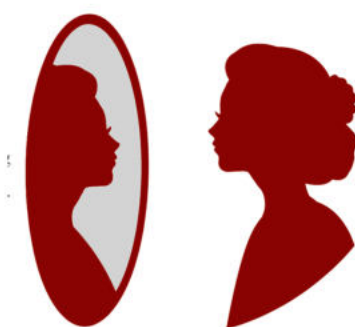
(Wir sind sehr gespannt, wie du ihn benannt hast, vergiss nicht, dies mit uns über die Selbsthilfegruppe mitzuteilen.) Nun, haben wir ihm bereits die größte Waffe aus der Hand genommen. Jetzt wissen wir, wer er ist. Lass uns jetzt herausfinden, wie wir ihn entschärfen können!

Beginnen wir mit der goldenen Regel:

Sobald du die kritische Stimme hörst, musst du sofort darauf reagieren. Du kannst es nicht ignorieren, so tun, als würdest du es nicht hören, du kannst es nicht aufschieben. Wenn du es ignorierst, verschiebst du es, weißt du, dass er gewinnen wird und du wirst mit allem, was er sagt, einverstanden sein. Egal, ob du mit deinen Freunden unterwegs oder in einem Café bist... Wenn er mit dir spricht, bitte deine Begleitung um Erlaubnis, egal wo immer du bist, gehe an einen ruhigen Ort, um ihm zu antworten.

Deine kritische Stimme ist stärker geworden, indem er jahrelang dein Selbstbewusstsein verletzt hat. Du musst stark und selbstbewusst sein, um ihm standzuhalten.

"Du hast genug gesprochen; jetzt wirst du mir zuhören!"



Lese noch einmal die Taktik, die wir dir am Vortag gegeben haben, also die von deiner kritischen Stimme verwendet wird. Sage ihm, dass du dich all dieser Waffen bewusst bist, die er gegen dich einsetzt, und wehre dich.

- Lehne wie bei einer realistischen Selbsteinschätzung alle Adjektive, die er auf dich richtet, selbstbewusst ab. "Nein, ich bin kein Idiot, ich habe nur meinen Schlüssel zu Hause vergessen, das ist alles. Jeder kann manchmal gestresst sein. Ich war auch derjenige, der neulich eine großartige Präsentation gemacht hat. Ich weigere mich, dies weiterhin zu glauben. "
- Antworte auf deine kritische Stimme, die sich ständig auf das Negative konzentriert, mit positiven Ausdrücken, es wird ihn verwirren. "Ja, ich konnte nicht das gewünschte Gewicht erreichen aber ich habe 3 Kilogramm abgenommen, ich habe noch Zeit und wenn ich das bereits geschafft habe, kann ich auch den Rest abnehmen. Ich bin stolz auf mich." "Ja, 20 Leute sind nicht zu meiner Geburtstagsfeier gekommen, aber 7 Leute sind gekommen, diese Leute schätzen mich. Ich bin dankbar für ihre Anwesenheit. "

Versuche heute innerhalb dieser Regeln, deinem Kritiker zu antworten, sobald du ihn erwischst. Wenn du das Arbeitsblatt mitnehmen und sofort mitschreiben kannst, wäre es super!

Bis morgen!

Aufgaben:

- Höre auf die kritische Stimme in dir. Schreibe auf, was du gesagt hast, welche Methode du angewendet hast, und lehnen bewusst ab.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.

