

Krótki przewodnik o tym jak
dystansować się od swojego
krytyka wewnętrznego



JEST CIEBIE
WIĘCEJ - ODKLEJ
KRYTYKA
WEWNĘTRZNEGO



Trenerka emocji -
Paulina Stępień

Krótki przewodnik o tym jak dystansować się od swojego krytyka wewnętrznego



Jak rozpoznać wewnętrznego krytyka? To wbrew pozorom dla wielu z nas może nie być takie oczywiste. Jeśli przez lata swojego życia i doświadczeń skleciłeś się z tym krytycznym głosem w Twojej głowie, możesz bardzo często nie zauważać jak krytyczny, na co dzień, dla siebie jesteś. Dlatego tak ważne jest rozwijanie uważności i wyłapywanie negatywnego dialogu wewnętrznego, by móc dokonać zmiany w Twoim życiu.

Jak więc rozpoznawać swój wewnętrzny krytyczny głos?

1. Możesz wsluchiwać się w informacje zwrotne od innych, być może nieraz słyśzałś od drugiej osoby zdania:

- Jesteś bardzo krytyczn_ dla siebie.
- Czemu tak źle o sobie mówisz?
- Przestań, wcale tak_ nie jesteś.

To sygnały, które możesz otrzymywać od drugiej osoby, jako znak, że Twój wewnętrzny dialog jest mocno krytyczny.

2. Możesz również zapytać swoich bliskich czy uważają, że jesteś w stosunku do siebie krytyczny, osądzający, niesprawiedliw_, surowy?

Tu musisz być jednak bardzo uważn_, czasem może zdarzyć się tak, że jeśli pytasz o to swoich bliskich, którzy również zmagają się z dużym krytycyzmem w stosunku do siebie, mogą oni również nie mieć umiejętności zauważenia tego głosu u Ciebie, uznając, że tak już po prostu jest, a czasem co gorsza, waloryzując wartość krytyka wewnętrznego jako „dobrego motywatora” lub „przewodnika” życiowego.

Trenerka.emocji -
Paulina Stępień

Krótki przewodnik o tym jak dystansować się od swojego krytyka wewnętrznego



Kolejnym sposobem, który pozwoli na rozpoznanie na ile ten Twój wewnętrzny głos jest dla Ciebie wspierający, motywujący, nawigujący a kiedy destrukcyjny, jest zadanie sobie tych 5 pytań zdrowego myślenia:

1. Czy moje myślenie jest oparte na faktach? Warto odróżniać fakty od opinii. Faktem jest to, że doba ma 24h, że słońce wschodzi i zachodzi i każdy człowiek na tej planecie najprawdopodobniej potwierdzi daną myśl jako fakt. Nie będzie więc faktem myśl: Jestem głupi, bezwartościowy, nie nadaję się do tego – to już Twoje interpretacje i oceny.

2. Czy moje myślenie pomaga mi chronić moje życie i zdrowie? To pytanie może być dla Ciebie trudne, możesz pomyśleć sobie „jak jakaś myśl może chronić moje życie lub zdrowie? Może. Jeśli jakaś myśl prowadzi Cię w kierunku obniżonego nastroju, myśli rezygnacyjnych, a nawet chęci sięgania po destrukcyjne dla Twojego zdrowia „uspokajające emocji”, to wskazanie ku temu, by uważnie się jej przyjrzeć.

3. Czy moje myślenie pomaga mi osiągnąć moje cele? Tu szczególnie istotne będzie zastanowienie się co jest Twoim życiowym celem i wartościami do których dążysz. Pomoże to w sprawdzeniu, czy Twoje myśli sprzyjają Twoim celom.

4. Czy moje myślenie pomaga mi uniknąć niepożądanych konfliktów lub pomaga mi je rozwiązać? Możesz tu wziąć pod uwagę konflikty z innymi osobami, ale także te wewnętrzne z samym sobą.

5. Czy moje myślenie pomaga mi czuć, tak jak chcę się czuć, bez nadużywania żadnych substancji ? Tu sprawdź na ile dana myśl, Twój wewnętrzny głos wspiera Cię w Twoim samopoczuciu i sprawia, że odczuwasz emocje, które są dla Ciebie do „pomieszczenia”.

Jeśli minimum 3 odpowiedzi na te pytania wskazują na “Nie” to znak, że masz do czynienia z krytyczną, destrukcyjną dla Ciebie myślą.

Trenerka emocji –
Paulina Stępień

Krótki przewodnik o tym jak dystansować się od swojego krytyka wewnętrznego



Dobrze, skoro już wiesz, jak rozpoznać swój niesprzyjający wewnętrzny głos – to zapraszam Cię do praktyki budowania do niego dystansu.

Ćwiczenie nr 1: “Mam taką myśl”.

To, czego potrzebujesz, kiedy atakują Cię trudne myśli, trudne wewnętrzne głosy o Tobie samym, to umiejętność tzw. odklejania się od nich (dużo będziemy o tym mówić na moim stacjonarnym warsztacie o krytyku wewnętrznym, na który już dziś Cię serdecznie zapraszam, na końcu tego mini ebooka podam niezbędne informacje).

Jednym ze sposobów budowania dystansu do Twojego krytycznego głosu jest ćwiczenie: “Mam taką myśl”.

Jedyne co potrzebujesz zrobić, to w momencie, gdy słyszysz swojego krytyka, który jest dla Ciebie trudny i powstrzymuje Cię od działania w kierunku tego, co dla Ciebie ważne, dodaj do tego komunikatu słowa: MAM TAKĄ MYŚL...

Zróbmy to razem:

Założmy, że Twój wewnętrzny głos mówi:



Nie dam sobie rady.



Nie nadaję się do tego.



Jestem beznadziejny.

Trenerka emocji –
Paulina Stępień

Krótki przewodnik o tym jak dystansować się od swojego krytyka wewnętrznego



Zamieniamy na myśli zgodne z faktami:

Mam taką myśl, że nie dam sobie rady.

Mam taką myśl, że nie nadaję się do tego.

Mam taką myśl, że jestem beznadziejny.

To są fakty – faktem jest, że masz taką myśl, ale faktem nie jest, że to prawda o Tobie.

To ćwiczenie ma moc, przede wszystkim dlatego, że robisz już ogromny krok w kierunku odklejania się od swoich myśli, budowania do nich dystansu.

Trenerka emocji –
Paulina Stępień

Krótki przewodnik o tym jak dystansować się od swojego krytyka wewnętrznego



Ćwiczenie nr 2 – Nazwij swój mózg

To ćwiczenie jest nie tylko bardzo użyteczne w kontekście budowania dystansu do Twoich trudnych myśli, ale także może przynieść Ci trochę uśmiechu. Chciałabym, abyś nazwał_ teraz swój mózg. Nadał_ mu jakiegokolwiek imię, pseudonim.

Przypuśćmy, że nazwał_ś swój mózg: Reksio.

A teraz za każdym razem jak słyszysz swój krytyczny głos, dodawaj do niego następującą frazę: Reksio podpowiada mi:

Reksio podpowiada mi, że nie dam sobie rady.

Reksio podpowiada mi, że: nie nadaję się do tego.

Reksio podpowiada mi, że jestem beznadziejny.

Teraz Twoja kolej:

(Twoja nazwa mózgu) mówi mi, że (Twoje krytyczne myśli o sobie samym).

Być może już teraz poczuł_ś moc tego ćwiczenia. Jeśli jednak nie, pójdźmy kawałek dalej.

Możesz teraz zwrócić się do swojego mózgu, mówiąc mu:

Dziękuję Reksiu, że podsyłasz mi te myśli, ale w tym momencie nie są mi one potrzebne i nie wspierają mnie.

To kolejne ćwiczenie, które pozwala odkleić się od Twoich myśli i nie traktować ich jako prawdy o sobie. Twoje myśli to nie fakty! I o tym sporo będziemy rozmawiać sobie na moim warsztacie o krytyku wewnętrznym.

Trenerka.emocji –
Paulina Stępień

Krótki przewodnik o tym jak
dystansować się od swojego
krytyka wewnętrznego



Trenerka emocji -
Paulina Stępień

Krótki przewodnik o tym jak
dystansować się od swojego
krytyka wewnętrznego



INFORMACJE O WARSZTATACH I PREZENT

Warsztaty stacjonarne “Jest Ciebie więcej. Odklej Krytyka Wewnętrznego” odbędą się 13.04.2023r we Wrocławiu.

Szczegóły warsztatu wyślę do Ciebie w osobnej wiadomości, po kupnie warsztatu na mojej stronie www.paulinastepien.pl w zakładce “Oferta”.

Jako, że dotrwałeś aż do tego momentu mojego mini e-booka, mam dla Ciebie prezent!

Łap 10% zniżki na kwietniowe warsztaty stacjonarne “Jest Ciebie więcej. Odklej Krytyka Wewnętrznego” z kodem: trenerka.emocji10

Trenerka.emocji -
Paulina Stępień

Krótki przewodnik o tym jak dystansować się od swojego krytyka wewnętrznego



Nazywam się Paulina Stępień. Jestem Psychoterapeutką w trakcie szkolenia, Trenerką Umiejętności Psychospołecznych oraz Doktorantką Nauk Społecznych Uniwersytetu Wrocławskiego. Jestem członkinią Polskiego Towarzystwa Poznawczo-Behawioralnego oraz pracownikiem Centrum Studiów i Edukacji na rzecz Bezpieczeństwa Uniwersytetu Wrocławskiego.



Jestem w trakcie czteroletniego szkolenia psychoterapeutycznego w Szkole Poznawczo-Behawioralnej Crescentia, posiadającej rekomendację Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. W swojej pracy wykorzystuję podejście z nurtu poznawczo-behawioralnego i korzystam między innymi z narzędzi Terapii Akceptacji i Zaangażowania, Racjonalnej Terapii Zachowania oraz Relaksacji i Wizualizacji Relaksacyjnych. W swojej pracy kieruję się kodeksem etycznym PTPB . Kształcę się w kierunku pracy z ciałem po doświadczeniu traumy – terapii Somatic Experiencing.

Dalekie są mi wszelkie etykiety. Człowiek to znacznie więcej niż to, co o sobie myśli lub co myślą o nim inni.

Swoją pracę poddaję regularnej superwizji – zarówno indywidualnej jak i grupowej.

Na moich kanałach internetowych @trenerka.emocji dzielę się z Wami materiałami z zakresu psychoedukacji w bardzo różnorodnych formach.

Trenerka.emocji -
Paulina Stępień