



01

Week 7

new
mom

Innerlijke criticus

Ook wel je die onvriendelijke raadgever. Ga eens na waar jouw innerlijke criticus in (of op) jou zit!

Je innerlijke criticus heeft de beste bedoelingen, namelijk jou behoeden voor gevaar. Alleen in de huidige van leven (zonder dagdagelijks écht levensgevaar) is dit niet zo heel erg helpend.

Ga je innerlijke criticus waarderen, en maak een beeld ervan. Bijvoorbeeld een vorm of persoon; net wat past bij jouw gevoel bij je innerlijke criticus.

Het gesprek

Op het moment de je innerlijke criticus aan het 'roep-toeteren' is, kun je het gesprek aangaan – zonder oordeel!

Vraag bijvoorbeeld eens waarom hij zegt wat hij zegt en waar hij bang voor is.

En vraag eens door:

- Hoe reëel is deze angst?
- Wat zou er dan precies gebeuren?
- Wat gebeurt er als dat gebeurt?
- Hoe groot is de kans dat dat gebeurt?
- Enz. enz.