

Змінити внутрішню критику на співчуття до себе

#психологічна_вправа

 У цій вправі пропонуємо тобі поекспериментувати з трьома кроками по «вгамуванню» нашого доброго знайомого «внутрішнього критика». Якщо хочеш отримати більш стійкий ефект, рекомендуємо повторити їх кілька разів.

 Крок перший: помітити, коли ти починаєш критикувати себе.

Звернути увагу на слова, тон, фрази, які ти використовуєш в розмові з собою.

 Мета цього кроку - в тому, щоб отримати уявлення про критикуючий голос, який з'являється час від часу всередині.

 Крок другий: почни «розмовляти» з критичним голосом у своїй голові.

 Не приймай той самий критичний тон, бо це лише буде спонукати до самоосуду замість самоспівчуття.

 Скажи цьому голосу:

 «Я розумію, що через свою критику ти наче турбуєшся про мене, щоб мене не поранили, або не зробили щось боляче.

Але, голосе, мені це завдає непотрібного болю.

Прошу тебе поставитись до мене із розумінням і дозволити висловитись моєму «співчутливому «Я». Це займе всього кілька хвилин».

 Крок третій: дати голос своєму «співчутливому «Я».

 Замість того, щоб дозволити критичному голосу лаяти тебе за зроблений вибір, одягни капелюх «співчутливого друга» та подивись на ситуацію з його перспективи.

Наприклад, якщо ти відчуваєшся погано через «невдалий» виступ на мітингу (як тобі здається):

 намагайся не сварити і не соромити себе за це: «Яка дурня вийшла. Ну що, ти не міг/могла краще підготуватись?»,

 а сказати собі на кшталт: «Я знаю, що ти зараз відчуваєш себе погано. Так, ти зробив/зробила певні помилки. Не все вдалось, як ти планував/ла. Але ти

зробив/ла і багато чого добре. Все що треба на зараз - це аналіз помилок, висновки і рухатись далі. Вперед! У тебе все вийде!»

🧩 Ти можеш поєднувати цю співчутливу розмову із собою з люблячими фізичними жестами: погладжування руки або обійми.

🍀 Психолог на зв'язку (<https://t.me/psyintouch>)