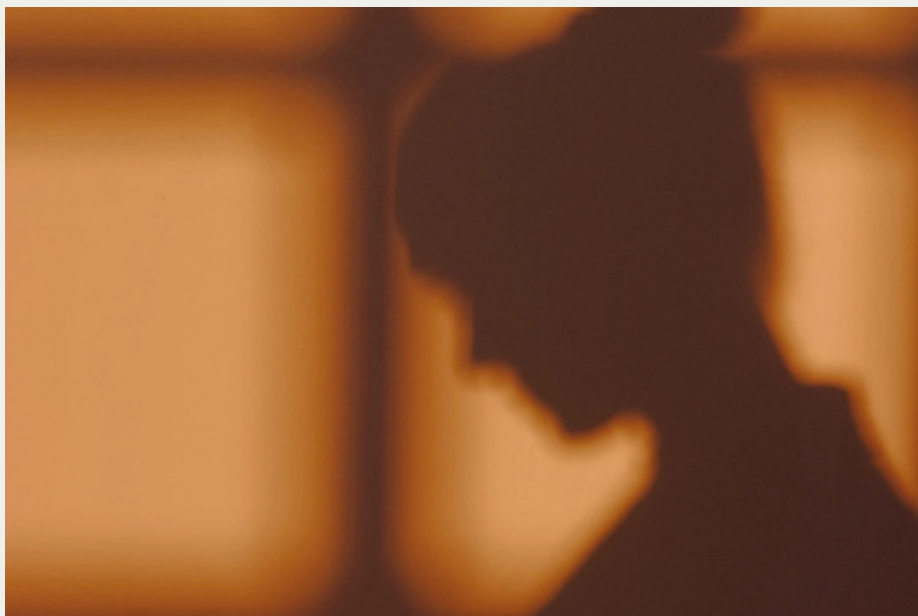


Önbizalom és belső kritikus

A saját utad



Egy vezetett munkafüzet - a te saját
utad térképe - ami segíteni fog végig
haladni a modulokon és elmélyülni a
saját elmédben.

Üdv a füzetedben!

Ez a füzet nem azért készült, hogy tökéletesen kitöltsd. Nem kell minden kérdésre azonnal válaszolnod. Nem kell minden nap "jól csinálnod".

Ez a hely a te saját gondolataidnak készült. Annak, ami benned van - akkor is ha kusza, bizonytalan vagy még formálódik.

Nincsenek jó, vagy rossz válaszok. Csak őszinték vannak. Haladj a saját tempódban. Ha egy kérdésnél megállsz, az rendben van. Ha később térsz vissza, az is rendben van.

Ez a füzet nem süget. Hanem kísér. És megtart.

Örülök, hogy itt vagy!

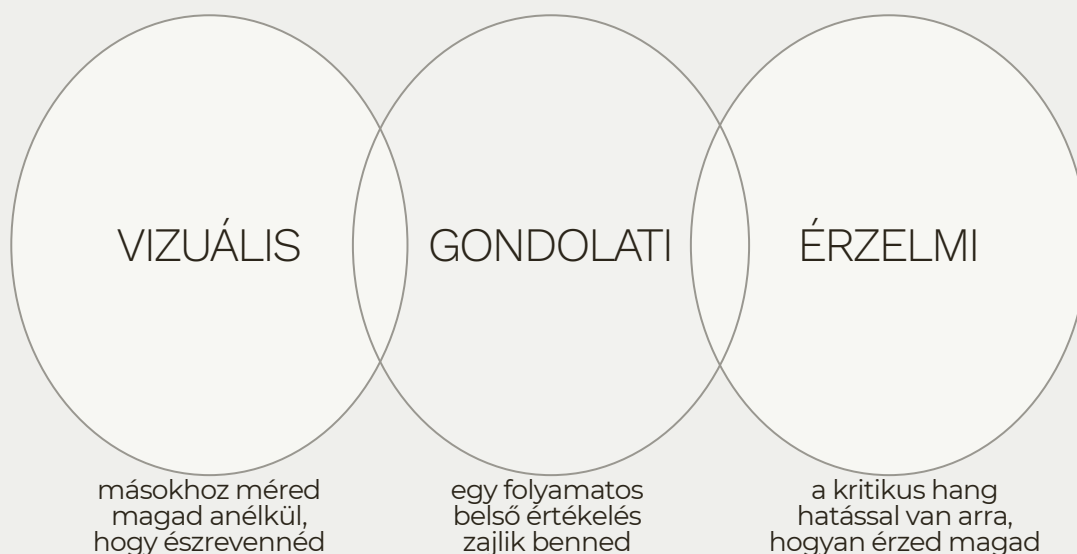
Ibolya

TARTALOM

<i>A belső kritikus felismerése</i>	03
<i>A kritikus, mint védelmező</i>	06
<i>Önbizalom újradefiniálása</i>	09
<i>Belső párbeszéd átalakítása</i>	13
<i>Önbizalom a testben</i>	15
<i>Külső visszajelzések kezelése</i>	17
<i>Belső biztonság kialakítása</i>	20
<i>Integráció és lezárás</i>	22
<i>Jegyzeteim</i>	24

A belső kritikus felismerése

Van egy hang benned, ami folyamatosan értékkel.
Megjegyez. Kijavít. Összehasonlít. Számon kér.
Sokszor olyan természetesnek tűnik, hogy észre sem veszed, hogy ez egy belső párbeszéd. Mintha egyszerűen „te lennél”.
Pedig ez a hang nem te vagy. Ez a belső kritikus.
Az a rész benned, ami megpróbál megvédeni a hibázástól, a kudarctól, a megítéléstől —
de közben folyamatos nyomás alatt tart.
Nem hangos. Nem feltűnő. De állandóan jelen van.
És idővel elhiszed neki, hogy amit mond, az igaz.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- gyakran kritizálsz magad apró dolgok miatt is
- nehezen tudsz elégedett lenni a teljesítményeddel
- automatikusan észreveszed, mit rontottál el
- sokszor hasonlítod magad másokhoz
- ritkán beszélsz magaddal megértően

Amikor elkezded felismerni ezt a hangot, megjelenik a lehetőség, hogy ne higgy el neki mindent.

Milyen mondatokat hallok magamban amikor bizonytalan vagyok, vagy hibázom?

Milyen sűrűn hallok ezt a hangot, és milyen helyzetekben jön elő leginkább?

Mit mondanék egy számomra fontos embernek, ha ugyanebben a helyzetben lenne?

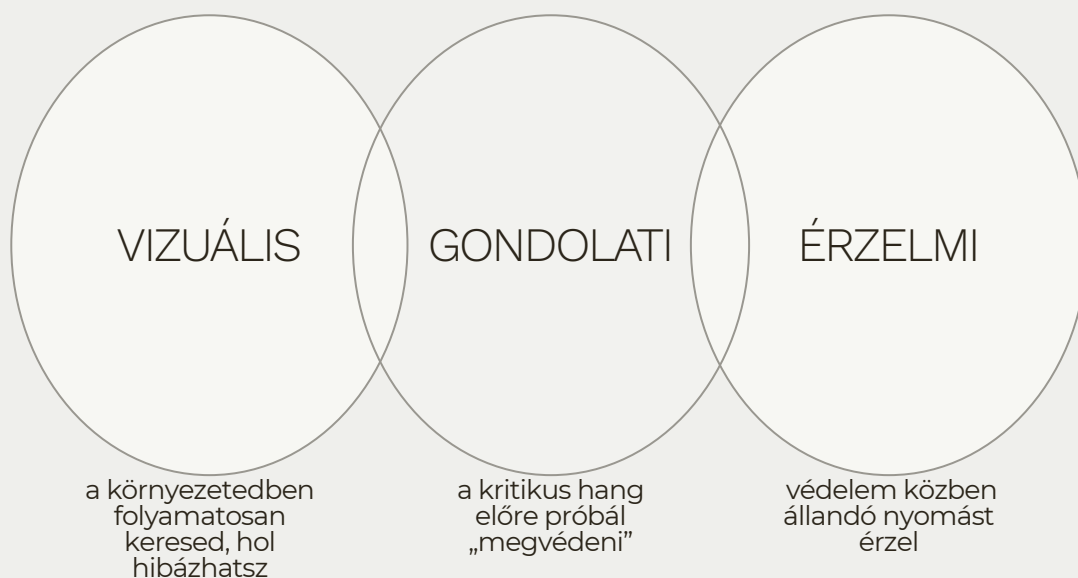
A belső kritikusom egy napja

Írd le egy napig, hogy:

- mikor szólal meg a belső kritikus hangod?
- mit mond pontosan?
- át tudnád fordítani kedvességbe?

A kritikus, mint védelmező

A belső kritikus elsőre ellenségnek tűnhet. Szigorú.
Követelőző. Elégedetlen.
Mégis, eredetileg nem bántani akar. Hanem megvédeni.
Megvédeni attól, hogy hibázz. Attól, hogy elutasítsanak.
Attól, hogy megszégyenítsenek. Attól, hogy kudarc érjen.
Ezért próbál folyamatosan előre gondolkodni.
Előre javítani.
Előre figyelmeztetni.
A probléma nem az, hogy létezik. Hanem az, hogy túl hangossá vált.
És már akkor is megszólal, amikor nincs valódi veszély.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- gyakran előre aggódsz azon, mit ronthat el
- nehezen engeded meg magadnak a hibázást
- úgy érzed, mindig résen kell lenned
- a pihenés közben is ott van egy belső figyelmeztetés
- ritkán érzed, hogy „elég jó” vagy

Amikor felismered, hogy a kritikus védeni próbál,
könnyebb lesz másképp viszonyulni hozzá.

Visszatérő kritika megértése

Válassz ki 3 visszatérő kritikát, ami a fejedben szokott megjelenni.

Írd le:

- Mitől akarnak megóvni?
- Mitől félnek?

1)

2)

3)

Mitől próbálhatott megvédeni a belső kritikusom
utoljára?

(hibázástól, elutasítástól stb. Fejtsd ki amennyire tudod)

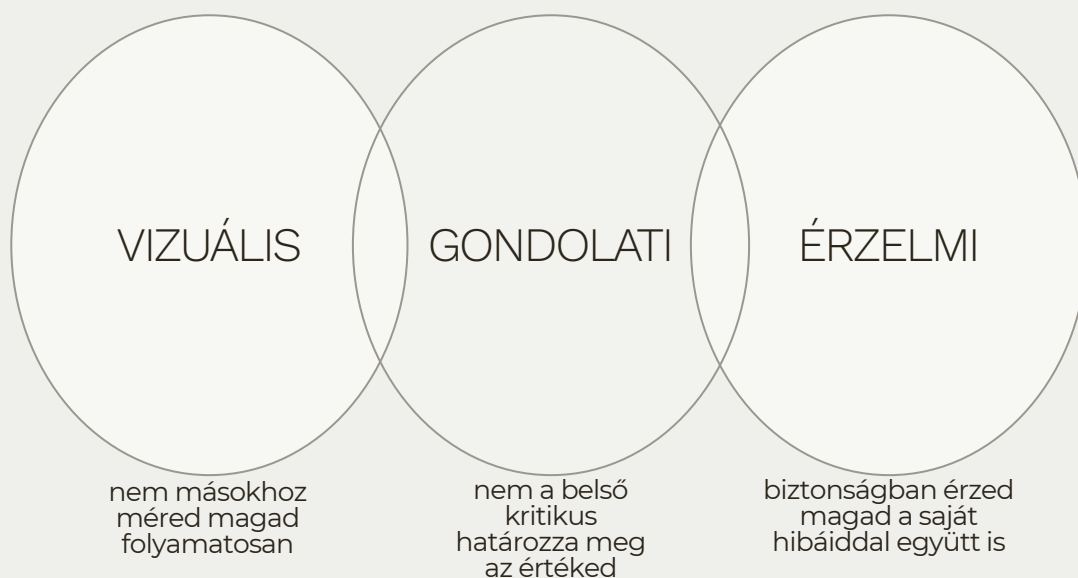
Mikor volt hasznos ez a hang az életemben? Ma már túl
kritikusnak érzem?

Hogyan tudnám felismerni a szándékát, miközben nem
engedem hogy irányítson?

(PL: "Látom, hogy a kritikusom a hibázástól véd, elismerem. De most
szeretnék valami újat kipróbálni."
"Köszönöm, hogy figyelmeztetsz hang, de ezt a döntést most én hozom
meg.")

Önbizalom újradefiniálása

Az önbizalomról gyakran azt gondoljuk, hogy magabiztosság.
Hogy nem kételkedsz. Hogy mindig tudod, mit csinálsz.
Hogy határozott vagy és biztos.
Pedig az önbizalom nem a bizonytalanság hiánya.
Hanem a kapcsolat önmagaddal akkor is, amikor bizonytalan vagy.
Nem azt jelenti, hogy nem hibázol.
Hanem azt, hogy nem fordulsz magad ellen, amikor hibázol.
Nem azt jelenti, hogy mindig tudod a választ.
Hanem azt, hogy bízol abban, hogy megtalálod.
Az önbizalom nem egy állapot.
Hanem egy belső viszonyulás önmagadhoz.



Hogyan ismered fel magadon - a hiányát?

Lehet, hogy:

- csak akkor érzed magad „elég jónak”, ha minden jól megy
- a hibák után erősen kritizálsz magad
- gyakran kételkedsz a döntéseidben
- mások visszajelzése határozza meg, hogyan látod magad
- nehezen bízol a saját megérzéseidben

Amikor újradefiniálsz az önbizalmat,
egy stabilabb kapcsolat alakul ki önmagaddal.

El tudom képzelni azt, hogy folyamatos belső munka hatására az eddig tanultak segítségével megváltozzon az önbizalmam, pozitív irányba?

Ha igen, miért?

Ha nem, miért?

Mit jelent számomra az önbizalom és miben különbözik attól, amit régen annak hittem?

Van-e egy belső kapaszkodóm, amihez vissza tudok térni, amikor meginog az önbizalmam?

Ha van, mi az?

Milyen helyzetekben érzem magam stabilnak akkor is, ha nem érzek magabiztosságot?

Levél, a kicsi én-nek!

Írj egy levelet a kicsi, fiatalabb énednek. Annak a részednek, aki megtanulta, hogy óvatos legyen. Akinek sokszor nem volt elég visszajelzés, biztonság, vagy megerősítés.

Nem kell szépnek, hosszúnak, “okosnak” lennie. Csak légy vele olyan őszinte, amennyire csak tudsz.

Segítő kérdések, ha elakadnál:

- Mit szeretnél, ha akkor hallott volna?
- Mit csinált jól, még ha nem is látták?
- Mit szeretnél most megígérni neki?

Ez nem egy visszatekintés. Ez egy kapcsolat vele, ahol megadhatod azt a biztonságot, amire mindig vágyott. Mert habár nem látod, ő mindig veled van.

Ha úgy érzed, nehéz a feladat, nyugodtan pihenj rá. Lehet, hogy sírni fogsz. Sírd ki magad. Ha kell, képzeld el a kicsi én-t, ölelgesd, puszilgasd meg és mond el neki, hogy soha többé nem hagyod magára és vigyázni fogsz rá.

Nem kell büntudatot érezned! Ő megbocsát! És elfogadja, amit mondasz. Légy vele, légy mellette és hidd el, a kapcsolatodok jobb lesz, mint valaha.

Ha készen állsz, írd meg neki, mennyire büszke vagy rá és mennyi mindent fogtok még elérni együtt!

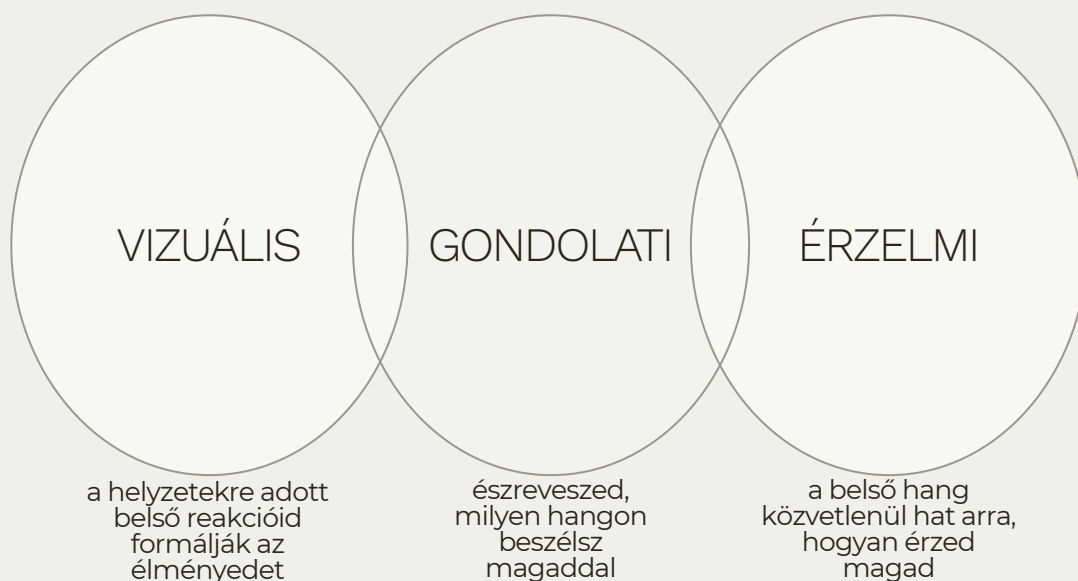
Drága kicsi Én...

Azért írok Neked, mert szeretném ha tudnád: látlak.

u.i.: írégem neked, hogy mindig melletted leszek, hogy ezentúl csak szépen beszélek magammal és magamról, hogy meghallom a belső figyelmeztetést és megtanulom kezelni.

Belső párbeszéd átalakítása

Folyamatosan beszélsz magadhoz. Értelmezed, ami történik.
Kommentálod a döntéseidet. Véleményt formálsz önmagadról.
Ez a belső párbeszéd annyira állandó, hogy sokszor észre sem veszed. Pedig ez határozza meg leginkább, hogyan érzed magad a saját bőrödben.
Nem csak az számít, mi történik veled.
Hanem az is, ahogyan beszélsz magaddal közben.
A belső párbeszéd átalakítása nem azt jelenti, hogy mindig pozitívan kell gondolkodnod.
Hanem azt, hogy tudatosítod, hogyan beszélsz magaddal — és teret adsz egy megértőbb hangnak is.



Hogyan ismered fel magadon - a hiányát?

Lehet, hogy:

- gyakran beszélsz magaddal szigorúan vagy lekezelően
- észreveszed, hogy nem lennél ilyen másokkal
- nehéz megértően reagálnod a saját hibáidra
- a belső hangod sokszor sürget vagy bírál
- ritkán dicséred meg magad

Amikor elkezded átalakítani a belső párbeszédedet, megváltozik az is, ahogyan önmagadhoz viszonyulsz.

Hogyan beszélek most magammal nehéz helyzetekben?

(milyen szavakat, hangnemet használsz)

Mire lenne szükségem ilyenkor, amit a belső párbeszédem nem ad meg?

Milyen mondattal tudnám ugyanazt a helyzetet megtartóbban, együttműködőbben megfogalmazni magamnak?

(ugyanazt a mondatot, helyzetet, amit csúnyán mondasz magadnak)

Önbizalom a testben

Az önbizalom nem csak gondolat. Nem csak egy belső meggyőződés. A testedben is megjelenik.

Abban, ahogyan tartod magad. Ahogyan mozogsz.

Ahogyan jelen vagy egy térben.

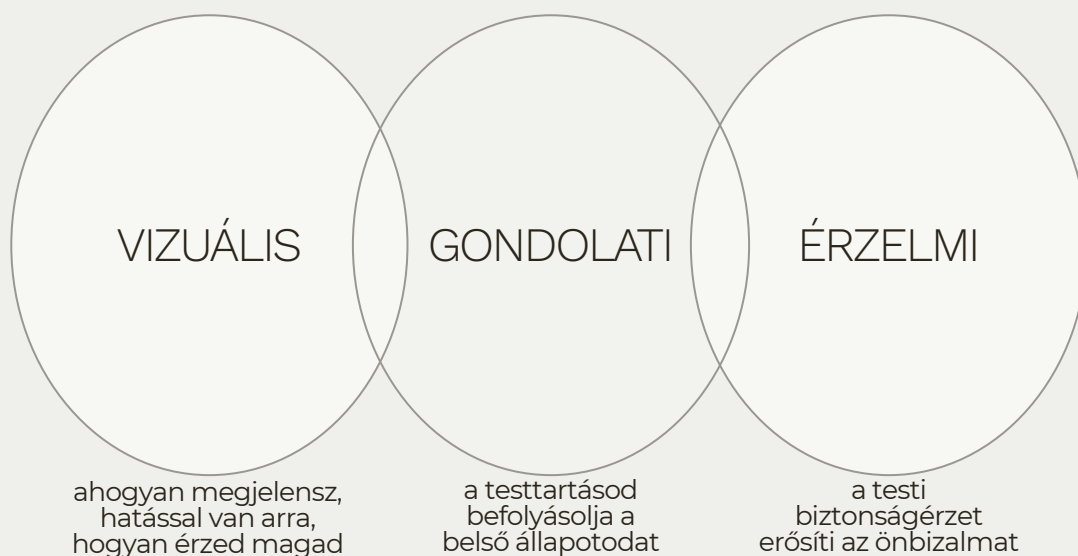
Sokszor a tested hamarabb elárulja, mennyire érzed magad biztonságban, mint a gondolataid.

Egy összehúzott testtartás. Egy visszafogott mozdulat.

Egy halkabb jelenlét.

Az önbizalom testi szinten is érzékelhető.

És fordítva is igaz: amikor a tested biztonságban érzi magát, az a belső állapotodra is hat.



Hogyan ismered fel magadon - a hiányát?

Lehet, hogy:

- gyakran húzod össze magad mások jelenlétében
- nehéz „helyet foglalnod” egy térben
- bizonytalanabbnak érzed magad, mint amilyen valójában vagy
- a tested feszültté válik társas helyzetekben
- ritkán érzed magad lazán és természetesen jelen

Ez a test és a belső állapot közötti kapcsolat természetes működése.

Milyen testi érzetek jelennek meg bennem, amikor biztonságban érzem magam?

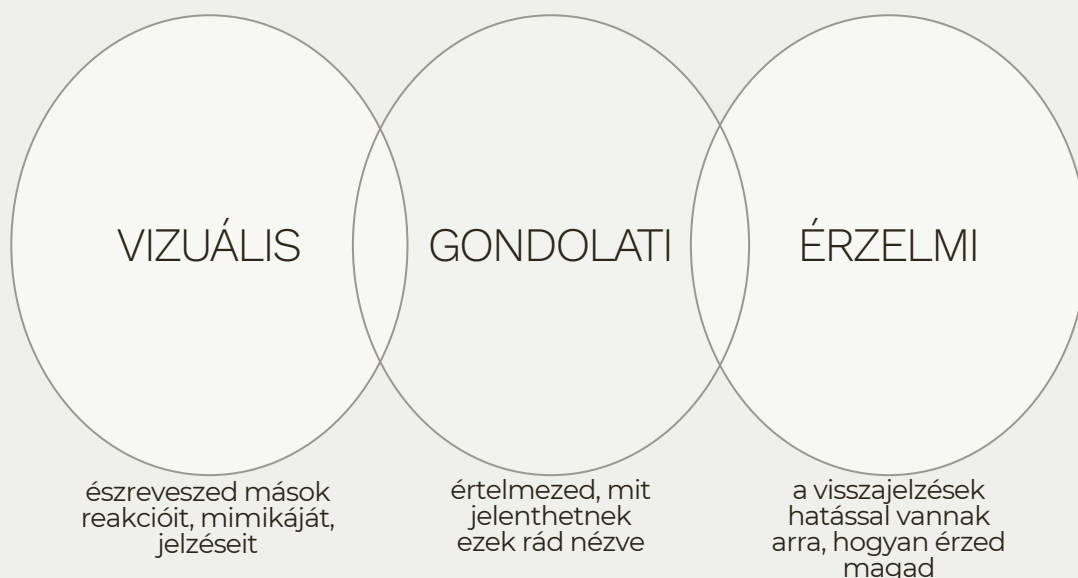
Hogyan reagál a testem, amikor bizonytalanná válok és mit üzen nekem?

(őszintén figyeld meg magad, ha kell több ideig)

Milyen apró mozdulattal, testtartással, vagy légzéssel tudnám most támogatni a belső stabilitásom?

Külső visszajelzések kezelése

Folyamatosan érnek visszajelzések.
Kimondva vagy kimondatlanul. Finoman vagy egyértelműen.
Másoktól — a viselkedésükön, szavaikon, reakcióikon keresztül.
És ezek könnyen hatással vannak arra, hogyan látod magad.
Egy elismerés felemel. Egy kritika elbizonytalanít.
Egy vélemény napokra benned marad.
Mintha mások visszajelzései határoznák meg az önértékelésedet.
Pedig a visszajelzés információ. Nem ítélet. Nem igazság.
És nem az értéked mérőszáma.



Hogyan ismered fel magadon-a hiányát?

Lehet, hogy:

- sokáig rágódsz egy kritikán
- egy negatív visszajelzés erősebben hat rád, mint több pozitív
- gyakran mások véleménye alapján ítéled meg magad
- nehezen tudod elengedni, ha valaki elégedetlen veled
- erősen függ a hangulatod attól, hogyan reagálnak rád

Ez természetes emberi működés.

Visszajelzések szétválasztása

Írd le egy friss visszajelzésed, kritikád vagy elutasításod, amit mástól kaptál.

Válaszd szét:

- tényre,
- véleményre,
- érzésre.

Többet is leírhatsz!

Tények:

Vélemények:

Érzések:

Melyik külső visszajelzés hat rám a legerősebben, és miért pont az?

Ebből a visszajelzésből mi az, ami valóban rólam szól és mi az, ami a másik emberről?

Mi az, amit én tudok magamról ebben a helyzetben, függetlenül attól, amit más mond? Mi az én igazságom magammal szemben?

Belső biztonság kialakítása

A belső biztonság nem azt jelenti, hogy minden rendben van körülötted.

Hanem azt, hogy rendben vagy magaddal akkor is, amikor körülötted bizonytalanság van.

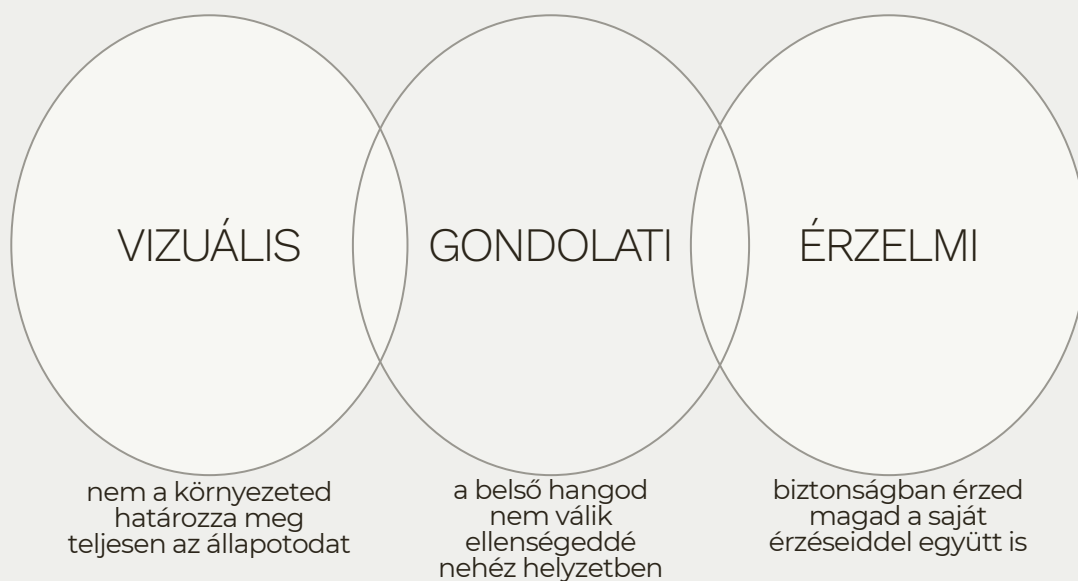
Nem a külső körülményektől függ. Nem attól, hogy mások mit gondolnak.

A belső biztonság egy érzés. Hogy megtartod magad.

Hogy nem fordulsz magad ellen nehéz helyzetben.

Hogy van egy stabil pont benned, amihez vissza tudsz térni.

Ez az alapja az önbizalomnak.



Hogyan ismered fel magadon - a hiányát?

Lehet, hogy:

- könnyen kizökkensz, ha valami nem a tervek szerint alakul
- erősen hat rád mások véleménye vagy hangulata
- nehéz megtartani magad stresszes helyzetekben
- bizonytalan leszel, amikor hibázol
- ritkán érzed, hogy „rendben vagy így is”

Amikor kialakul a belső biztonság érzése,
az önbizalom már nem külső megerősítéseken fog múlni.

Mikor érzem magam belül biztonságban, még akkor is,
ha a körülmények nem tökéletesek?

Milyen belső mondat, emlék, vagy testi érzet segít
visszatérni ebbe az állapotba? Mi az, amit még
pluszként hozzá tudnék tenni?

Mit tehetek azért, hogy egy biztonságosabb legyen
számomra egy olyan pillanat, ami eddig nem volt az?

Integráció

Ahogy végig haladtál ezen a modulon, lehet, hogy másképp kezdtél el figyelni arra, hogyan viszonyulsz önmagadhoz.

A belső hangodra.

A reakcióidra.

Arra, hogyan hatnak rád mások visszajelzései.

Olyan működéseket láttál meg, amik eddig természetesnek tűntek.

Olyan belső mintákat, amik eddig észrevétlenül irányítottak.

Most ezek tudatosabbá váltak.

És ami tudatos, azon már lehet változtatni.

Lehet, hogy észrevetted, milyen gyakran szólal meg a belső kritikus.

Lehet, hogy elkezdted megérteni, miért teszi.

Lehet, hogy már megjelent benned egy megértőbb hang is.

Ez nem egyik napról a másikra történik.

Hanem apró felismeréseken keresztül.

Talán türelmesebb lettél magaddal.

Talán kevésbé hiszel el mindent, amit a belső kritikus mond.

Talán jobban érzed, mi az, ami valóban rólad szól — és mi az, ami csak egy régi minta.

Ezek csendes, de mély változások.

Az önbizalom nem abból születik, hogy mindent jól csinálsz.

Hanem abból, hogy egyre stabilabb kapcsolat alakul ki önmagaddal.

Milyen lett a belső hangom? Már értem és tudok rá barátként tekinteni?

Mi változott a döntéseidben? Máshogy látok bizonyos dolgokat?

Miben lettél megengedőbb magaddal? Mi az, amit végre elhiszek magamnak?

Jegyzeteim