



INTERNI KRITIČARI

Modul 1: Utišavanje internih kritičara

Ne radi se o samopouzdanju ili eliminiranju sumnje! Namjera nam je naučiti kako pustiti internog kritičara da radi svoj posao, bez praćenja njegovih uputa. Pokušavamo naučiti kako živjeti s internim kritičarem bez osjećaja da moramo pratiti njegove upute.

11 načina kako prepoznati kritičara

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.



INTERNI KRITIČARI

3 načina kako razlikovati internog kritičara od realističnog mislioca, u vašem slučaju:

Što je interni kritičar?

Identificirajte vašeg internog kritičara

1. Upoznajte vlastitog internog kritičara

- Što kaže vaš kritičar? Napišite neka od najčešćih vjerovanja vašeg internog kritičara.
- Tko je iz vašeg trenutnog života ili iz prošlosti eho internog kritičara ili se dobro nadoveže na njega kad progovori?
- Članovi obitelji, učitelji, kulturalne poruke?
- Kako biste opisali vašeg internog kritičara? Anksiozan? Pokušava ugoditi ljudima? Uporan? Izaberite pet riječi koje ga najbolje opisuju.

2. Kreirajte vaš karakter internog kritičara

Imenujte vaš karakter:

3. Idemo dublje

- Koji su motivi vašeg internog kritičara?
- Je li interni kritičar bio u prošlosti vaš saveznik u motivaciji? Koji je bio trošak i benefit oslanjanja na kritičara kao motivatora?



INTERNI KRITIČARI

- Kako vrijeme koje provedete u poslu koje zahtijeva kritično razmišljanje ili u akademskom okruženju utječe na vašeg internog kritičara?
- Kad ste čuli da je vaš kritičar najglasniji? S kakvom vrstom vidljivosti ili ranjivosti ste se tada sretali?

Vježbe: *Što napraviti kad se pojavi sumnja u samu sebe?*

1. Označiti i imenovati internog kritičara.
2. Odvojiti “Ja” od internog kritičara.
3. Kreirajte karakter koji personalizira vašeg internog kritičara
4. Sagledajte motive internog kritičara
5. Našalite se s njim
6. Odstranite kritičara sa scene
7. Pantomimom odstranite sve misli internog kritičara u bocu (šalicu, staklenku, kutiju)
8. Zamislite kako glas internog kritičara nestaje u prostoru.
9. Zamislite kako jednostavno možete smanjiti jačinu glasa internog kritičara.