



OTKVAČITI SE OD POHVALA I KRITIKA – RADNI LISTOVI 3

Modul 4: Otkvačiti se od pohvala i kritika Radni listovi 3 – Interna mentorica & kritika

Zatvorite oči i savjetujte se sa svojom internom mentoricom. Zamislite ju sa svojim unutrašnjim okom. Konzultirajte se s njom.

Pitajte: kako se ona nosi s kritikama koje ponekad dobije dok obavlja svoj posao? Kako to uspijeva izdržati? Zapišite što ste naučili. Uključite, ne samo riječi koje je rekla, nego i svaki osjećaj koji ste dobili od nje, slike koje su se pojavile, njezin izraz lica, raspoloženje itd.



OTKVAČITI SE OD POHVALA I KRITIKA – RADNI LISTOVI 3

Pitajte ju o kritikama koje dobija od ljudi u svom osobnom životu?

Kako reagira na to? Napišite što ste naučili. Ponovno, uključite ne samo riječi koje je izgovorila, nego bilo koji osjećaj koji ste mogli dobiti od nje, slike koje su se pojavile, njezin izraz lica, raspoloženje itd.