



© Leonie Linssen

Coach, Counsellor, Trainer

Tel : 073-6420725 M: 06-45550680

E-mail: [info@veranderjewereld.nl](mailto:info@veranderjewereld.nl)[www.liefdedelen.nl](http://www.liefdedelen.nl)

### ***Kennismaken met je innerlijke criticus***

**Doel:** In kaart brengen van je interne criticus

**Te verwachten resultaat:**

Inzicht krijgen in hoe je innerlijke criticus te werk gaat en welke gedachten jou belemmeren.

**Benodigheden:** Pen en papier.

**Tijdsperiode:** Minimaal een aantal dagen tot een week.

**Werkwijze:**

Neem een week de tijd om je belemmerende gedachten te onderzoeken. Wees bewust van de manier waarop je criticus tot je spreekt. Dit kan van alles zijn, zoals 'dat lukt je toch nooit', 'je stelt niets voor' of 'zie je wel, ik ben een mislukkeling' etc. Dit onderzoek kun je op alle momenten van de dag doen. Als je op de bus staat te wachten of als je in de auto zit. Je kunt het doen als je in de spiegel kijkt of als je met mensen in gesprek bent. Wees je bewust op welke manier je criticus tot je spreekt. Wat kon volgens je criticus beter? Wat heb je nagelaten? Welke fouten heb je gemaakt? Op welke manier ben je tekort geschoten? Hoe kijkt je criticus naar je lichaam? Wat vind hij er fout aan? Wat had je volgens je criticus beter heel anders kunnen doen? Hoe had je beter kunnen reageren?

Kijk aan het eind van iedere dag terug naar je ervaringen en de gebeurtenissen die plaatsvonden. Welke dingen of gebeurtenissen hebben je ontevreden gemaakt? Welke negatieve gedachten kwamen er bij je op? Wat waren de woorden van jouw innerlijke criticus? Welke negatieve gedachten kwamen er in je op? Schrijf deze gedachten op, ook al lijken ze overdreven of schaam je je ervoor. Het zijn jouw gedachten en het zijn maar gedachten. Je bent niet je gedachten, maar je hebt gedachten. Je hebt een innerlijke criticus maar je bent niet je criticus. Je bent veel meer dan dat!

Na een week kun je zien welke uitspraken van je criticus favoriet zijn. Daarna kun je met je criticus aan de slag met de oefening 'omgaan met je interne criticus' Want zeg nu zelf: jij wilt je leven toch niet door je criticus laten bepalen?

***NB: Deze oefening is voor eigen gebruik en mag met anderen worden gedeeld. Ik stel het echter op prijs als je de inhoud en het copyright respecteert.***

© Leonie Linssen, juni 2010

Meer oefeningen kun je vinden op [www.liefdedelen.nl](http://www.liefdedelen.nl)