



© Leonie Linssen

Coach, Counsellor, Trainer

Tel : 073-6420725 M: 06-45550680

E-mail: info@veranderjewatereld.nl

www.liefdedelen.nl

Anders omgaan met je innerlijke criticus

Doel: Anders omgaan met je innerlijke criticus – visualisatie en tekenoefening

Te verwachten resultaat:

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

Benodigheden: Kleurpotloden, krijt of stiften en papier.

Resultaat:

Positiever in het leven staan door formuleren van positieve ondersteunende gedachten. Bewustwording van negatieve gedachten en invloed op jouw handelswijze. Meer geluk ervaren.

Werkwijze:

Omgaan met je innerlijke criticus – visualisatie en tekenoefening

Inleiding:

Ieder mens heeft wel eens last van negatieve stemmetjes die in gedachten met je in discussie gaan: de innerlijke criticus. De innerlijke criticus kan het je aardig lastig maken, met zinnigjes als: 'Zie je wel, je leert het nooit', 'dat durf je toch niet', 'doe nu maar gewoon dan doe je gek genoeg', 'je bent een grote egoïst', 'dat kun je toch niet maken?'. Je innerlijke criticus is degene die al jouw acties in twijfel trekt en waardoor jij niet in beweging komt. En dat was eigenlijk niet de bedoeling. Je innerlijke criticus houdt jou tegen om te bereiken wat jij werkelijk wilt.

Als voorbereiding op deze oefening kun je het beste eerst de oefening 'kennismaken met je innerlijke criticus' doen en nalezen wat je hierbij opgeschreven hebt. Deze oefening vind je op de website www.liefdedelen.nl onder oefeningen.

Werkwijze:

Deel 1: Visualiseer je innerlijke criticus. Ga ergens zitten waar je je lekker voelt en niet gestoord kunt worden. Sluit je ogen en maak contact met je criticus. Wat zegt hij tegen je? Hoe voelt het voor jou als hij dat tegen je zegt? Waar voel je het in je lijf? Is het zwaar of scherp? En hoe hard roept je criticus? Zacht of hard? Hoe ziet dat stemmetje eruit? Geef je criticus een naam.

Deel 2: Maak een tekening van jouw innerlijke criticus. Hoe ziet hij eruit? Hoe kijkt hij naar je? Welk beeld komt er in je op? Welke kleuren zie je? Overdrijf gerust bij het tekenen en maak alles groter en zwaarder dan jij het voelt. Hoe meer je overdrijft, hoe duidelijker het straks voor je wordt en hoe meer plezier je er bij kunt beleven als je leert relativiseren. Geef je criticus een naam en zet zijn naam bovenaan de tekening. Schrijf er ook bij wat je criticus zoal tegen je roept.

Deel 3: Bedenk wat je met je innerlijke criticus wilt doen. Jij bent de baas. Hoeveel macht geef je aan je criticus? Gehoorzaam jij je innerlijke criticus? Of accepteer je hem als een noodzakelijk kwaad, maar luister je er lekker toch niet naar? Wat wil je met hem doen? Welke plek geef je hem? Zet hem daar neer waar je hem hebben wilt en zeg hem wat je te zeggen hebt. Ga doen wat jij zelf wilt. Je hoeft namelijk niet naar je criticus te luisteren. Jij beslist toch zeker zelf wat je doet met je leven?

Ik wens je veel plezier met deze oefening!

*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

BOEKENTIP: Wil je meer weten over de innerlijke criticus? Lees dan het boek 'spoken bestaan' van Suzanne Unck. Een aanrader!