Blooming
training & coaching

# Omgaan met de criticus in je

Heb je last van zelfkritiek? Heb je het gevoel dat jet je leven beheerst en overneemt? Wil je hier verandering in aanbrengen dan kan deze aanpak je daarbij helpen. Zelfkritiek is een verdedigingsmechanisme om de pijn die eronder zit niet te voelen. Om dus van de kritiek af te komen is het belangrijk om de pijn eronder te gaan en eruit te laten. Vind je het spannend of lastig? Dan help ik je graag verder. Neem gerust contact op om te ontdekken hoe ik je hierbij kan helpen.

E: info@buroblooming.nl
T: 06 16 58 00 44

**Door het roer over te nemen van je criticus krijg je regie in je leven met als gevolg meer rust, ontspanning en zelfliefde.**

## Fase 1: geef de pijn de ruimte

- Observeer je negatieve gedachtes (dit is niet goed, ik kan ook niks, weer mislukt, anderen lukt het wel….)
- Neem afstand van deze gedachtes en realiseer dat je NIET deze gedachtes bent. Zeg dat tegen jezelf
- Check eventueel de volgende vragen:
    - Is het waar?
    - Hoe weet ik of het waar is?
- Geef ruimte aan het gevoel(ens) die de gedachtes opwekken
    - Eenzaamheid
    - Verdriet
    - Boosheid
    - Frustratie… (vul maar in)
- Observeer waar je dit voelt in je lijf
- Blijf daarbij met je aandacht
- Eventueel EFT toepassen op dit gevoel en de sensaties in je lichaam (EFT stappenplan kan je downloaden op mijn website https://www.buroblooming.nl/doityourself/)
- **Belangrijkste is dat je je (negatieve) gevoel erkent! Dit is de pijn**
- Stel jezelf de vraag: ken ik dit gevoel nog ergens anders van?
- **Zo ja, ga met je volle aandacht naar die situatie en geef alle gevoelens de ruimte. Eventueel met behulp van EFT, meditatie of je maakt een mindmap.**

**Let op: het gaat erom dat je bij de emotionele pijn komt. Blijf niet in de kritiek hangen ga daaronder voelen.**

**Tussendoor:**

- Drink wat water of kruidenthee
- Adem een aantal keer diep in door je neus en uit door je mond

## Fase 2: Erken jouw kracht, licht en liefde

- Erken dat het knap is dat je dit aan gaat
- Erken je toewijding, doorzettingsvermogen, verlangen om hier doorheen te komen (andere positieve kwaliteiten zijn uiteraard ook goed)
- Benoem wat je allemaal al hebt gedaan
- Besef dat je dit aan kunt
- Klopt eventueel op de EFT punten en zeg het hardop of in jezelf
- Of maak een mindmap
- Heb je een beeld van je innerlijke kind in stress? Geef hem/haar de zorg en geborgenheid die hij/zij nodig heeft
- Je kunt ook terugkijken en zien wat je allemaal al hebt geleerd.
- Sluit af met de zin: “Goed gedaan en volgende keer weer”

**Tip**

Elke keer als de criticus weer in je hoofd komt kan je zeggen: “O daar ben je weer, dank je voor al je werk in het verleden. Ik heb je nu niet meer nodig”

Stap vervolgens weer bewust in je volwassen zelf

**Begrijp waar het vandaan komt**

De zelfkritiek is een overlevingsmechanisme op een pijnlijke situatie in het verleden. Je kan het zien als een oplossing die je lichaam onbewust heeft bedacht op een situatie die je als kind niet aankon. Die emotioneel te overweldigend en teveel was. Dat verleden kunnen we niet veranderen wel blijven erkennen, zodat het gevoel kan stromen. Toen je ind was is het gevoel gaan vastzitten, bevroren (freeze). Nu kan je het er nog steeds uit laten.

Daarnaast is het behulpzaam om te zien dat je nu een keuze hebt. Een keuze om jezelf meer te zien, begrijpen en dat de ruimte te geven. Jij kan gaan zien wat voor moois jij deze wereld te bieden hebt. Ook al is het nog lastig en nog niet duidelijk. Door hieraan te blijven werken gaat het zich vanzelf ontvouwen.