

Osvobození od kritiky/kritika

Od sebekritiky k laskavějšímu
zacházení se sebou



Pracovní sešit LENYA.life

Jak se sešitem pracovat

Nejde o potlačení emocí ani o ignorování zpětné vazby.

Cílem je všimnout si automatické reakce, propojit ji s tělem a emocemi, získat trochu prostoru a teprve potom zvolit vědomější odpověď.



Moje záměry pro práci se sešitem

Když kritika zasáhne

Nejdřív zachyť situaci. Bez vysvětlování a bez soudu.

Co se přesně stalo / co zaznělo?

První automatická myšlenka

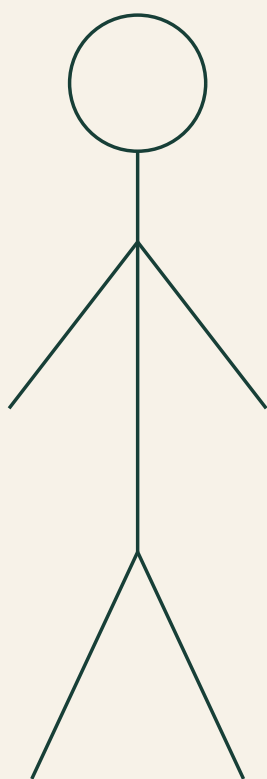
Co jsem si z toho vyložil(a) o sobě?

Intenzita emoce 0-10

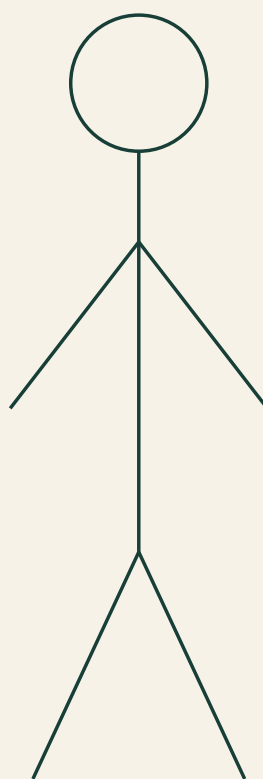


Tělo jako detektor

Kde se reakce objeví dřív, než ji stačíš vysvětlit?



zepředu



zezadu

Do siluety vyznač: napětí, tlak, sevření, horko, chlad, třes, prázdno nebo jiné tělesné signály.

Kde to cítím?

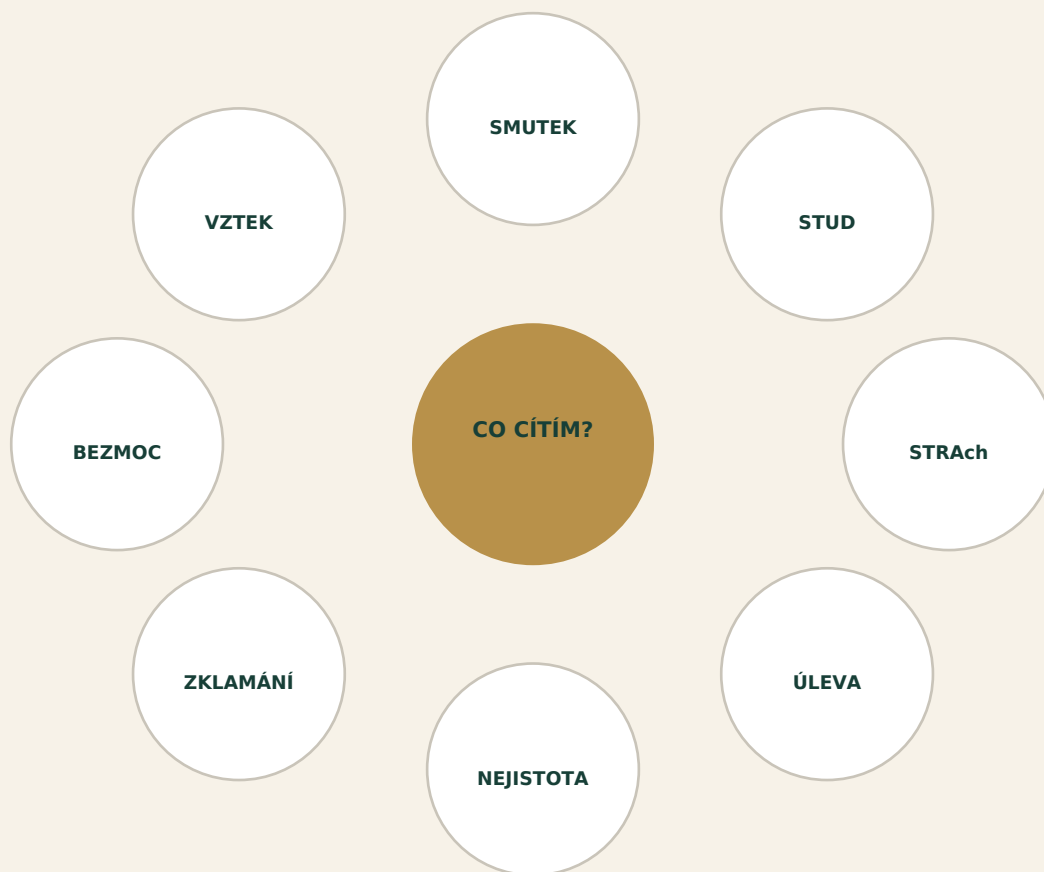
Co se mění, když to chvíli pozoruji?

Síla tělesné reakce



Emoce pod kritikou

Pocit není totéž co myšlenka o pocitu.



Co cítím

Co si o tom myslím

Moje vlastní pojmenování emoce

Dech a návrat do přítomnosti

Ne jako výkon. Jako možnost vytvořit malý prostor mezi podnětem a reakcí.

5 klidných kol



Nadechni se nosem přirozeně. Výdech nech o trochu delší, jen pokud je to příjemné. Nic netlač. Pokud je prodlužování výdechu nepříjemné, dýchej přirozeně.

Napětí PŘED



Napětí PO



Čeho si po pěti kolech všímám v těle?

Stará nahrávka

Některé věty zní jako naše. Přitom jsme je kdysi jen často slýchali.

Věta, kterou si opakuji

Komu ten hlas připomíná?

Kdy jsem ji začal(a) slýchat?

K čemu mě tehdy mohla chránit?

STARÁ VĚTA



ZASTAVENÍ



UVĚDOMĚNÍ



NOVÁ VOLBA

Potřebuji tuto větu ještě dnes? Jak by zněla její současná verze?

Reframing bez růžových brýlí

Nový rámec má být uvěřitelný - ne pozitivní za každou cenu.

STARÝ RÁMEC

CO VÍM JISTĚ

JINÝ MOŽNÝ VÝKLAD

CO BYCH ŘEKL(A) ČLOVĚKU, KTERÉHO MÁM RÁD(A)

NOVÁ REALISTICKÁ VĚTA

Zpětná vazba, nebo ponižování?

Ne všechno, co někdo řekne, musíš přijmout jako pravdu o sobě.

Je sdělení konkrétní?

ANO / NE

Týká se chování, nebo mé hodnoty?

ANO / NE

Je podané s respektem?

ANO / NE

Je v něm něco použitelného?

ANO / NE

BERU SI

NECHÁVÁM DRUHÉMU

Moje hranice

Hranice není útok. Je to informace o tom, jak budu jednat já.

Když se děje...

Všímám si u sebe...

Potřebuji...

Proto řeknu...

Vzorec bez útoku:

„Když se děje X, všímám si Y. Potřebuji Z. Proto udělám / řeknu...”

Strach z hodnocení

Co bych řekl(a), kdybych se nebál(a)?

Co bych chtěl(a) říct nebo udělat?

Čeho se obávám?

Důkazy PRO mou obavu

Důkazy PROTI

Nejrealističtější varianta

Nejmenší bezpečný experiment

Nová zkušenost

Mozek se učí i z toho, co skutečně uděláme - ne jen z toho, co si vysvětlíme.

PŘEDPOVĚĎ



MALÝ KROK



CO SE SKUTEČNĚ STALO



CO SE MŮJ MOZEK MŮŽE NAUČIT

7denní mikrotrénink

Krátce. Konkrétně. Bez hodnocení sebe sama.

DEN	SITUACE	EMOCE	TĚLO	STARÁ VĚTA	NOVÝ RÁMEC / KROK
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Stačí jedna krátká věta do každého pole. Smyslem není výkon, ale všímavost k opakujícím se vzorcům.

Můj vnitřní kompas

Slyšet druhé - a přitom neztratit sebe.

Co je pro mě v této situaci opravdu důležité?

Jaké hodnotě chci zůstat věrný(á)?

Co udělám, i když mě někdo neschválí?

Jedna věta, kterou si chci připomenout:

Osvobození od kritiky není lhostejnost.

Je to schopnost slyšet druhé - a přitom neztratit sebe.