

INNERLIJKE CRITICUS LEREN KENNEN & BEGRIJPEN

Inleiding:

Via deze oefening, nodig ik je uit om kennis te maken met jouw Innerlijke Criticus en om zijn motivatie te begrijpen.

Dat permanente stemmetje in je hoofd neemt namelijk zijn taak bloedserieus en is nooit tevreden over jou. Bij voorkeur bekritiseert hij je op zo veel mogelijk, misschien zelfs alle, terreinen van je leven. Je Innerlijke Criticus voorziet je voortdurend van commentaar. Hij is net als een radiostem die non-stop aanstaat, ergens op de achtergrond. En we kunnen wel stellen dat hij niet van mening is dat hij vriendelijk moet zijn :)

Vergis je niet... je hebt deze stem hard nodig. Zonder zelfkritiek, zou je immers nooit over jezelf nadenken. Terwijl het cruciaal is om uit situaties te leren wanneer je wil evolueren in je persoonlijke of professionele leven. Dan is je afvragen hoe iets beter/ anders kan, eigenlijk essentieel. Maar je Innerlijke Criticus heeft er dus wel een handje van weg om permant te overdrijven. Hij maakt maar wat graag van een mug een olifant.

Heb je je al eens afgevraagd waar die commentator in jouw hoofd zijn informatie rond wat wel en niet kan, vandaan heeft gehaald? Want hij heeft natuurlijk in de loop van jou leven uitstekend opgelet.

Je innerlijke Criticus is intussen dan ook goed op de hoogte van alle codes en regels in jou (beroeps)leven.

INNERLIJKE CRITICUS

Doel?

Doel van deze oefening is alvast niet om deze stem te leren negeren of uit te zetten. (De Innerlijke Criticus uitzetten is namelijk quasi onmogelijk.)

Doel is wel om zijn beweegredenen te leren begrijpen. Hij heeft alvast steeds het beste met je voor. Net daarom loopt hij graag altijd en overal met je mee. Zodat hij je kan beschermen.

Hij handelt dus uit waanzinnige bezorgdheid. Maar waar maakt hij zich dan juist zo'n zorgen over? Je hoort wel duidelijk zijn commentaar, maar ben je al eens ooit gaan intunen op zijn dieperliggende zorg?

Hoe ga je te werk?

Neem de tijd om met een nieuwsgierige blik met je Innerlijke Criticus in gesprek te gaan en oprecht te luisteren naar wat zijn bezorgdheden zijn.

Wees je er tijdens de oefening van bewust, dat hij het liefst op ongevraagde momenten een bijna niet te stoppen waterval van woorden en opmerkingen op je afvuurt. Maar dat hij nu je hem écht wil horen, mogelijks wat weerstand zal bieden.

Vul het antwoord op onderstaande vragen dus niet zomaar 'zelf' in. Je Innerlijke Criticus zal zijn kans in anders schoon zien om je vraag te ontduiken. Neem de tijd en de ruimte om écht open te staan voor wat hij te vertellen heeft. Interesse, erkenning en begrip is voor iedereen veel waard, ook voor jouw Innerlijke Criticus. Vertrek alvast bij de wetenschap dat hij nooit slechte bedoelingen heeft gehad. Neem als je veel/groot schrijft, best een apart blad om te noteren.

18 VRAGEN OVER EN AAN JE INNERLIJKE CRITICUS

WELKE ZINNEN/ KRITISCHE UITSPRAKEN KRIJG WEL VAKER NAAR JE HOOFD
VAN JE INNERLIJKE CRITICUS.

(FORMULEER MIN. 4 VOORBEELDEN VAN AFBREUKEN DIE HIJ DOET AAN JOU.)

WAARVOOR IS JE INNERLIJKE CRITICUS BANG?

VB. BANG DAT JE ALLEEN ZAL EINDIGEN ALS JE ER NIET GOED UIT ZIET.

VB. BANG DAT JE JE HUIS ZAL MOETEN VERKOPEN ALS JE NIET UITBLINKT IN JE JOB.

WAAR GAAT HET JOUW INNERLIJKE CRITICUS OM?
WAT MAAKT HEM JUIST ZO BEZORGD?

OP WELKE ERVARINGEN/ UITSPRAKEN VAN ANDEREN IN JE LEVEN BASEERT HIJ
ZICH?

OP WELKE FACETTEN VAN JE LEVEN HEEFT JE INNERLIJKE CRITICUS KRITIEK?
(OP WELKE MOMENTEN LAAT HIJ VAN ZICH HOREN?)

18 VRAGEN OVER EN AAN JE INNERLIJKE CRITICUS

SPRINGT ER EEN ONDERDEEL VAN JE LEVEN UIT WAAROP HIJ MEER AFBREUK
DOET AAN JOU DAN OP DE ANDERE FACETTEN?
WAAROM VERKIEST HIJ NET DIT ONDERDEEL?

ZIET JOUW INNERLIJKE CRITICUS EEN VERSCHIL TUSSEN 'KRITIEK' EN 'FEEDBACK'?

WAT IS VOOR JOU (DUS NIET VOOR JE INNERLIJKE CRITICUS) HET VERSCHIL
TUSSEN 'KRITIEK' EN 'FEEDBACK'?

HOE BEÏNVLOED DE AANWEZIGHEID VAN JOUW INNERLIJKE CRITICUS OOK HET
LEVEN VAN ANDEREN. MEER ZELFS, HOE 'BELAST' HIJ JOUW OMGEVING?

VB. JE INNERLIJKE CRITICUS ZEGT DAT JIJ NOOIT IETS DEFTIG AFWERKT. JE PARTNER VERWIJLT JE TIJDENS EEN
RUZIE SOMS DAT JE 'NOOIT TEVREDEN BENT'.

VB. JE INNERLIJKE CRITICUS VINDT DAT JIJ ZEER SLECHT BENT IN PRESENTATIES GEVEN. NA
ELKE PRESENTATIE MOET JE COLLEGA STEEDS 15MIN LUISTEREN HOE JIJ RAAST EN AFBREUK
DOET AAN JE EIGEN PRESTATIE.

18 VRAGEN OVER EN AAN JE INNERLIJKE CRITICUS

JIJ HEBT IN JE LEVEN AL HEEL WAT INZICHTEN EN ERVARINGEN OPGEBOUWD. KAN JIJ HIERDOOR JE INNERLIJKE CRITICUS GERUST STELLEN IN SOMMIGE VAN ZIJN BEZORGDHEDEN?

DENKT JOUW INNERLIJKE CRITICUS DAT ZIJN KRITIEK ZAL RESULTEREN IN ZELFVERTROUWEN? VINDT JOUW INNERLIJKE CRITICUS DAT JE ZELFVERTROUWEN NODIG HEBT? WAT VIND JIJ?

HEB JE HET GEVOEL DAT JE MAXIMAAL KAN EVOLUEREN IN JE LEVEN TERWIJL JE JE LAAT BESCHERMEN/ STUREN DOOR JE INNERLIJKE CRITICUS?

DOOR WELKE BESCHERMENDE BARRIERE'S DIE JOUW INNERLIJKE CRITICUS RONDOM JE HEEFT GEBOUWD, ZOU JE GRAAG HEEN GRAKEN?

WELKE KANSEN WIL JIJ GRIJPEN OF WELKE DINGEN WIL JIJ GAAN DOEN, WETENDE DAT JOUW INNERLIJKE CRITICUS JE HIER LIEVER VOOR ZOU BEHOEDEN?

VB. INNERLIJKE CRITICUS IS BANG DAT JE ALS ONDERNEMER ONZICHTBAAR ZAL BLIJVEN EN DAT MENSEN NEGATIEVE COMMENTAAR ZULLEN GEVEN. TERWIJL JIJ JUUST DE NOOD VOELT OM AAN MARKETING TE DOEN EN FEEDBACK INTUSSEN BEKIJKT ALS IETS WAARUIT JE KAN LEREN. DUS JE WIL NAAR BUITEN KOMEN MET JE ONDERNEMING.

18 VRAGEN OVER EN AAN JE INNERLIJKE CRITICUS

HOE KIJK JIJ NA DEZE OEFENING NAAR JE INNERLIJKE CRITICUS?

WAARVOOR WIL JE JE INNERLIJKE CRITICUS GRAAG BEDANKEN?

HOE ZOU JIJ JE INNERLIJKE CRITICUS OMSCHRIJVEN?

HEB JE ER EEN SPECIFIEK BEELD VAN? OF HEEFT HIJ EEN BEPAALDE VORM/ KLEUR?

KRIJGT HIJ EVENTUEEL EEN NAAM?

VB: DE GREMLIN, HET DUIVELTJE OF DE UIL OP MIJN SCHOUDER, DOROTHEA OMBER UIT HARRY POTTER, ...

ZIJN ER SPECIFIEKE INZICHTEN UIT DEZE OEFENING DIE JE GRAAG IN EEN COACHSESSIE NOG WIL ONDERZOEKEN/ VERDIEPEN?