

МК «Как искоренить внутреннего критика».

Внутренний критик – это внутренний голос, который говорит нам, что мы не достаточно хороши, говорит о наших недостатках и ошибках. Он может подавлять нашу личность и чувства самооценки. Внутренний критик может препятствовать нашему личностному росту и успеху.

Нередкая история, когда внутренний голос убеждает человека в том, что у него «ничего не получается», «не стоит и стараться», «то, чем ты занимаешься, это ерунда», «ты неудачник» и т.п. От таких фраз свет в окошке меркнет, не хочется ничего делать, а порой человек не видит смысла дальше жить. Ведь все равно, как бы человек ни старался, он оказывается «неудачником», «плохим» и «недостойным».

Откуда берется внутренний голос? Как правило, он формируется из родительских посланий, того, что транслировали значимые взрослые ребенку в семье. Какой он – способный или не очень, стоящий или нет, ценный сам по себе или по тому, что он делает и как делает...

В этом случае человек сам себе вредит, не дает развиваться и радоваться своим успехам, достижениям, радоваться жизни в целом.

Таким людям сложно себя хвалить («А что я такого сделал (а), чтобы себя хвалить?»), радоваться своим успехам (они часто их обесценивают). Зачастую им трудно выражать искреннюю признательность и благодарность, они сосредоточены на себе, своей «плохости» и том, как их воспринимают окружающие.

Практика показала, что чем больше мы себя ругаем, тем меньше нам хочется что-то делать. А когда мы делаем что-то из под палки, то у нас всё равно всё получается плохо, да и сил практически нет.

К КАКИМ ПОСЛЕДСТВИЯМ ПРИВОДИТ ПОСТОЯННАЯ САМОКРИТИКА?

1. Заниженная самооценка, неверие в себя, свой успех, "серая" жизнь;
2. Потеря энергии, упадок сил, апатия, депрессия;
3. Неуверенность, боязливость, мнительность, сомнения в себе и правильности своих действий;
4. Повышенная тревожность, ощущение постоянного внутреннего напряжения, беспокойства;

Техника «Как искоренить внутреннего критика»

Задача поменять: **ДЕСТРУКТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ** на **КОНСТРУКТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ**

У человека в голове постоянно крутятся мысли, которые мешают расти и развиваться в своей профессии.

Ваша задача вспомнить и выписать все деструктивные мысли, которые крутятся в вашей голове.

Если сложно вспомнить, можете воспользоваться списком мыслей, который представлен ниже:

Примеры деструктивного мышления.

- У меня ничего не получится;
- я ничтожество;
- я этого не достоин;
- я не справлюсь;
- я все испорчу, не стоит и начинать;
- это невозможно;
- я не знаю, с чего начать;
- мне не хватает опыта;
- я еще не готов;
- у меня нет права на ошибку;
- я недостаточно хорош/талантлив/способен;
- я обманщик; мне просто повезло.

Напротив каждой мысли, которую вы выписали, напишите, насколько вы верите в нее в баллах

(от 1 до 10).

Где 1 балл - это минимальная вера в мысль.

10 баллов - вы очень сильно верите в эту мысль.

Например: мысль «это невозможно» - степень веры в нее 9 баллов.

В работу можно взять 1-2 мысли, в которые вы больше всего верите. Чем больше вы верите в мысль, тем сильнее она влияет на вас. Задача - снизить степень веры в вашу мысль и заменить ее на более адаптивную.

Уменьшая степень веры в эту мысль, можно уменьшить эмоциональную реакцию на ситуацию.

Для достижения более сильного эффекта записывайте свои ответы на листок бумаги.

И, так:

1. Берите в работу 1 мысль, в которую вы верите больше всего. Впишите ее в центр листа бумаги и укажите, на сколько баллов вы в нее верите.
2. Какие чувства у вас вызывает мысль? Выпишите эти чувства рядом с мыслью.
3. Лист разделите на 2 небольшие колонки. (можно визуально)

В одной колонке вы выписываете, какие факты «ЗА» эту мысль, в другой колонке - какие факты опровергают эту мысль - «ПРОТИВ».

Пример работы с мыслью: «у меня недостаточно знаний, чтобы начать».

ЗА	ПРОТИВ
Какие есть доказательства того, что данная идея верна? Напишите 3-5 аргументов «ЗА»	Какие есть доказательства того, что она неверна? Напишите 3-5 аргументов «ПРОТИВ».
Вы по какой-то причине верите в нее.	Допустите, что может быть по-другому... А что если у вас достаточно знаний, чтобы начать?
У моих знакомых намного больше опыта Я всего год в профессии Я еще не закончила свое новое обучение Клиент не оставил отзыв о моей работе	Я провела уже 20 консультаций У меня есть 10 положительных отзывов Я уже закончила 2 учебных заведения Мой опыт работы с людьми более 6 лет

*Нужно опираться на опыт, на факты. Помните, что синдром самозванца больше всего боится фактов!

В каждой колонке лучше привести 3-5 «ЗА» и 3-5 «ПРОТИВ».

4. Что самое плохое может произойти, если вы не измените свою мысль (самый катастрофичный сценарий)? К каким последствиям приводит мысль о том, что вы.....? (перечислите последствия)
5. Какой сценарий самый лучший? Как изменится ваша жизнь, если вы поменяете образ мысли? Что произойдет, если вы поменяете образ мысли?
6. Какой вариант развития событий самый реалистичный?
7. Что бы вы сказали другу в аналогичной ситуации?
8. Что чувствуете сейчас, глядя на мысль? (выпишите новые чувства, которые у вас появились)
9. Теперь самое главное, посмотрите на свою мысль, которую вы взяли в работу, и напишите, а на сколько баллов вы в нее теперь вертите?

!По аналогии так можно работать с каждой мыслью!

10. Далее, напротив мысли, которую вы изначально написали, напишите новую. Желательно, чтобы новая мысль нравилась вам, чтобы вы сами ее придумали.

15 Как вы теперь можете думать по-другому?

Пример конструктивного мышления.

- ✓ У меня обязательно получится;
- ✓ я молодец;
- ✓ я достоин большего;
- ✓ я обязательно справлюсь;
- ✓ я сделаю это и получу отличный результат;
- ✓ я сделаю все возможное; я обязательно попробую;
- ✓ у меня достаточно опыта;
- ✓ я готов;
- ✓ у меня достаточно знаний, чтобы начать;
- ✓ я имею право на ошибку;
- ✓ во мне достаточно всего;
- ✓ я достойный человек;
- ✓ я приложил много усилий, чтобы к этому прийти.

11. Как вы можете теперь действовать из состояния новой мысли? Что бы вы сделали? Что именно готовы предпринять уже в ближайшие дни?

Важно выписать шаг, который вы сделаете, чтобы закрепить результат!!!