

15 Dagboek – de innerlijke criticus

Wat was de situatie?	Was je je bewust van de innerlijke criticus toen deze geactiveerd werd?	Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring?	Met welke stemmingen en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard?	Wat gaat er nu - bij het opschrijven - in je om? Wat zou een compassionele respons kunnen zijn?
Ik kreeg een compliment van een collega over iets wat ik volgens haar goed gedaan had. Hierop ontstond onmiddellijk een reactie van mijn innerlijke criticus.	Ja, het was vooral lichamelijk heel goed te merken.	Ik begon te blozen, mijn adem stokte, ik voelde me gespannen.	Ik voelde me ongemakkelijk en dacht: 'Ze meent het vast niet, ze zegt het vast om goed te praten dat ik iets anders helemaal verprutst heb.'	Ik geloof dat ik moeilijk complimenten kan ontvangen. Mooi dat ik de innerlijke criticus herkend heb, dat is een compliment waard! Ik gun het mezelf dat ik vriendelijk mag zijn naar mezelf toe.
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				