

Ett brev till din inre kritiker

Du känner kanske igen dig att du har en inre kritiker? Som är snabb på att döma dig (och kanske även andra)? Som gärna berättar att det du tycker är bra med dig själv och det du gör inte alls är det? Som gärna förstärker och påminner dig om dina mindre smickrande sidor och påpekar att du är lite mindre älskvärd än andra?

Det är i så fall inte konstigt, utan snarare vanligt. För många av oss som vuxit upp i en osund miljö så har det tidigt blivit något vi indirekt eller direkt fått höra och/eller förstå. Eller sagt till oss själva för att stå ut och överleva. Det är viktigt att komma ihåg att alla delar av din personlighet troligen gjort sitt bästa i ditt liv, men kanske inte behövs längre på samma vis. Idag är det istället värdefullt att fokusera på att leva - istället för att överleva.

Därför vill vi nu ge dig en möjlighet att skriva ett brev till din inre kritiker. Det kan ta lite tid och behöva att du får tid för eftertanke kring hur det varit. Du kan också behöva lyssna lite extra på vad din inre kritiker eventuellt också säger i livet här och nu.

1. INLEDNING

Skriv i "du-form", som om du skriver till någon annan. T ex: "Hej min inre kritiker! Jag skriver detta brev till dig för att summera en del av det som varit och även berätta för dig hur jag vill att framtiden ska se ut."

2. TACKA

Det är viktigt att komma ihåg att din inre kritiker kan ha haft en viktig uppgift i ditt liv. Kanske har kritikern genom att kritisera dig, försökt ligga steget före för att skydda dig från att bli sårad av andra. Börja därför gärna med att uttrycka någon form av tacksamhet för detta. T ex: "Jag vill att du ska veta att du ofta fått mig att vilja göra allting extra bra...och jag förstår att du gjort ditt bästa och bara velat skydda mig."

3. BERÄTTA HUR DU VILL HA DET FRAMÖVER

Vår inre kritiker är ju fortfarande en del av vår person och försvinner kanske inte ens om du vill. Det kan därför vara värdefullt att omformulera vår inre kritikers uppgift och roll. T ex: "I framtiden blir din roll att..." eller "Framöver vill jag att du stödjer mig i att..."

4. AVSLUTA ORDENTLIGT

Din kommunikation behöver få ett ordentligt avslut. T ex: "Återigen tack..." eller "Jag vill avslutningsvis att du ska veta..." "Varm kram från..."

5. NÄSTA STEG

När du är klar kan du om du vill lägga brevet i ett förslutet kuvert. Du kan sedan ta fram det efter en tid och reflektera igen kring hur det blev för dig. Du kan också skicka brevet till dig själv med post efter ett tag, eller be någon annan att göra det, som en påminnelse till dig själv. När du öppnar brevet igen efter ett tag blir det kanske tydligt att inre kritiker försökt hitta tillbaka till sin vanliga plats och behöver en vänlig påminnelse. ☺