|  |  |
| --- | --- |
| **Kritiker** | **Mottaker** |
| **1. Hva er det kritikeren sier til deg** | Skriv punkt 1 her |
| Hent frem en episode der du typisk kjenner selvkritikk, og bli din indre kritiker for en liten stund. Skriv ned hva du sier til deg selv i du-form. Prøv å være spesifikk.  |   |
|  Skriv punkt 2 her | **2 Hvordan føles det å høre dette?**  |
|   | Les budskapet fra kritikeren inni deg, eller høyt ut. Kjenn etter i kroppen din samtidig som du leser det. Hvordan oppleves det å bli snakket til slik? Skriv ned hvordan det er for deg å bli snakket til slik . |
|  Skriv punkt 3 her | **3. Hva trenger du egentlig?** |
|   |  Hva trenger du fra kritikeren? Når du kjenner hvordan det oppleves å bli kritisert, se om du kan kjenne hva du trenger fra kritikeren din. Skriv ned hva du egentlig hadde trengt å høre.  |
|  Skriv punkt 4 her | **4. Hvordan føles det å be om dette?**  |
|   | Les ordene inni deg eller si dem høyt, og fortell kritikeren hva du trenger. Kjenn etter hvordan det føles å be om dette. Hvis du kjenner at noe er veldig godt å be om, så fortsett å be om det. |
| **5. Som kritiker, hvordan er det å høre dette?**  |  Skriv punkt 5 her |
| Hvis du fortsatt vil kritisere, gå tilbake til punkt 1. Hvis du ikke føler for å kritisere, spør deg følgende: Hva har du egentlig prøvd å få til med kritikken? Har du prøvd å hjelpe ham/henne? Er du redd for hva som skjer hvis du ikke kritiserer? Kan du gi den kritisere delen av deg det den trenger? Skriv ned et løfte om hva du ønsker å gjøre fremover, hvis det føles rett. |   |
|  Skriv punkt 6 her | **6. Hvordan føles det å motta dette?**  |
|   | Les opp hva kritikeren formidler tilbake igjen. Kjenn hvordan det å bli møtt på denne måten. Fortell til kritikeren hvordan det føles og hvorfor det er viktig. og godt med dette. Hvis det er veldig vanskelig å gjøre denne øvelsen, kan du oppsummere litt for deg selv hva som skjer, og hvor det stopper opp.  |
|  Skriv punkt 7 her | **7. Hva vil du at skal skje med dette fremover?** |
|   |  Se over det du har skrevet ned og gjort. Ta en beslutning på hvordan du vil bruke dette fremover: Vil du endre noe? Vil du forplikte deg til noe? Vil du søke hjelp av andre? Skriv ned det du vil gjøre. |