

## 6 módszer, amivel elcsitíthatod a belső bírátat – Dr. Dain Heer

Előfordul, hogy hosszasan szidod magad, miközben megpróbálsz rájönni, mit csináltál rosszul? Ha egy egész napot azzal töltened, hogy megfigyeled a gondolataidat, megdöbbenél azon, milyen gyakran bírálod magad.

Egy friss kutatás szerint sok nő korholja magát a nap során, ráadásul ezt nem önbírálatként élik meg, hanem úgy hiszik, igazságosan és realistán ítélik meg a helyzetet. Többségük már délelőtt fél 10 előtt talál magában valami kifogásolnivalót. (Az eredeti tanulmányt itt találod:

<http://www.news.com.au/lifestyle/health/health-experts-warn-of-dangerous-trend-as-survey-finds-women-selfcriticise-eight-times-a-day/news-story/bf3b43b75d1e627baa3d717cf397c8ac>)

Saját tapasztalatból mondhatom, hogy nem csak a nők esnek az önbírálat csapdájába. Azt tanuljuk, hogy ha elégszer kritizáljuk és elemezgetjük magunkat és ítélni sem felejtünk el, akkor majd valami módon rájövünk arra, hogyan tegyük jobbá az életünket. Az igazság azonban az, hogy semmilyen bírátat, bármennyire „építő” legyen is, nem teszi jobbá sem a te életedet, sem másét.

Mi lenne, ha nem kellene állandóan azt vizsgálgatnod, hogy mit csinálsz jól vagy rosszul? Milyen lenne az életed, ha nem bírálnád folyton magad?

A következő hat tanácsot követve kitörhetsz az önbírálat és ítélni csapdájából, hogy végre olyan nagyszerű lehess, amennyire csak lehetséges.

### 1. Használd a nagy, piros STOP táblával!

Nevetségesen egyszerűnek tűnik, de sokszor az egyszerű megoldás a leghatékonyabb. Amikor legközelebb azon kapod magad, hogy kezdenek maguk alá gyűrni a negatív és kritikus gondolatok, érzések és érzelmek, képzelj magad elé egy nagy STOP táblát és állítsd le magad. Komolyan mondom: ÁLLJ LE. Hatalmas jelentőséget tulajdonítunk a fejünkben lévő ricsajnak, és meggyőződésünk, hogy úrrá kell lennünk rajta és értelmet kell lelnünk benne ahhoz, hogy elhallgattassuk. De mi van, ha nem kell? Mi van, ha elintézed azzal, hogy „Helló, ítélni, kösz, de nem. Viszlát!” Miért is ne? Próbáld ki!

### 2. Válaszd a boldogságot.

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy előbb bizonyos külső körülményeknek kell a helyükre kerülni ahhoz, hogy boldogok lehessünk. Nagy tévedés! A legegyszerűbben

és a leggyorsabban úgy lehetsz boldog, ha ezt választod. Ne azon morfondírozz, hogy mi hiányzik belőled; inkább azt lásd meg, hogy mennyi minden megvan benned. Ha észreveszed, hogy mennyire klassz vagy, az ítélkezés és a bíráló háttérbe szorul. Ezzel a módszerrel megtörheted az „ítélkező gépezet” lendületét, amiben ugyanazokat a köröket futottad újra meg újra.

### 3. Ünnepeled meg magad minden nap!

Amire a figyelmed fordítod, az növekszik. Arra figyelj, hogy miből szeretnél többet az életedben – például többször érezni jól magad, semmint szomorkodni. Állj meg egy pillanatra és kérdezd meg magadtól, mit tennél, ha ma önmagadat és az életedet ünnepeled. Figyeld meg, milyen ötletek bukkannak fel. Aztán hajrá, valósítsd meg őket!

### 4. Rázd fel magad!

A mozgás kémiai úton járul hozzá ahhoz, hogy lerázd magadról a negatív gondolatokat és érzelmeket. Sétálj egyet valami szép helyen. Tekerd fel a hangerőt és táncolj a nappalidban. Cigánykerekezz a kertben. Amikor mozogsz és kitisztul a fejed, a dolgok, amik pár perce még szörnyűnek és iszonyúnak tüntek, már nem is annyira rettenetesek.

### 5. Nézd a dolgok vidám oldalát.

A nevetés gyógyít. Ha nevensz, nehéz túl komolyan venni a dolgokat és mindent sötét színben látni. A nevetés segít észrevenni a könnyedséget és a humort mindenben. Nevezz minden hülyeségen, amibe belegabalyodtál, és elveszti fölötted a hatalmát. És amint nem táplálsz tovább az aggodalmaddal, meg is tud változni.

### 6. Vedd körül magad boldog emberekkel.

Ha a környezetemben lévők negatívak és bíraskodóak, ez rád is átragad és úgy érzed majd, mintha ezen kívül nem létezne más. Olyan emberekkel keress kapcsolatot, akik boldogok és hálásak, és téged is arra ösztönöznek, hogy meglásd az élet szépségeit és az örömeit. Találj három ilyen embert, hívd fel őket és tölts velük egy kis időt. Ha pedig nem találsz ilyen embereket az életedben, ideje új barátokat keresned.

Forrás: 6 Ways to Silence Your Inner Critic  
Fordította: Horváth Marianna (valaszthatsz.com)