



HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL

MODULE 3

les 3.5

Trigger Kritiek

bij de trigger kritiek gaat het over:

Feedback van anderen die je snel persoonlijk neemt of als kritiek ervaart.

Onterechte kritiek.

Zelfkritiek.

HANDVAT

Stop met jezelf te verantwoorden

Start met het volgen van je gevoel en jezelf te bevestigen!

Maak je niet afhankelijk van de bevestiging van anderen. Laat je niet afremmen doordat anderen jouw mening niet volgen of begrijpen. Het is niet omdat je andere keuzes maakt, dat je je daarvoor moet verantwoorden. Focus je op jezelf en je gezin. Want voor je het weet zijn de echte en ingebeelde criticasters je gevoel en leven aan het bepalen.

Excuseer je niet voor je hoogsensitiviteit.

Het is een deel van jou. Excuseer je dus niet voor wie je bent.



HANDVAT

Ga op zoek naar de bedoeling

Jouw manier van denken gaat zo ontzettend snel, dat iemand anders niet altijd kan volgen, of de bedoeling achter jouw handelen ziet. Als je dan de vraag 'waarom' krijgt ga je dat heel snel aanvoelen als kritiek.

Toch is die bedoeling achter jou handelen belangrijk om mee te geven of om er zelf ook bewust van te worden.

Oproep aan je omgeving:

Vervang vanaf nu elke 'waarom' vraag door een 'wat maakt' vraag'.

Pas dit ook toe in je innerlijke vraagstellingen:

‘Wat maakt het zo moeilijk om te kiezen?’ ipv ‘Waarom kan ik niet kiezen?’

‘Wat maakt dat ik me nu zo droevig voel?’ ipv ‘Waarom ben ik droevig?’

‘Wat maakt dat ik me nu zo’n slechte ouder voel?’ ipv ‘Waarom doe ik het altijd fout?’

‘Wat maakt het verschil tussen gisteren en vandaag? Ipv ‘Waarom voel ik me zo slecht vandaag?’

HANDVAT

Wees eens wat milder voor jezelf!

We doen zoals we denken.

Dus als we zo kritisch zijn over onszelf, dan heeft dat effect op ons gevoel en ook op ons doen en laten. Wees je ervan bewust in hoeverre jouw zelfkritiek kan zorgen voor al je besluiteloosheid, je humeur, je gebrek aan assertiviteit, je ongeduldige reacties, je verdriet, ... alles wat je een minder fijne dag kan bezorgen omdat het effect heeft op je gevoel en je handelen.

Als je bepaalde gedachten steeds herhaalt, automatiseren ze in ons brein! Bewust milde gedachten installeren is dus van groot belang!

HANDVAT

Wees eens wat milder voor jezelf!

Buig zelfkritiek om naar een eerlijke gedachte. Zo erken je ook hetgeen waar je minder tevreden over bent, alleen ga je ook onderzoeken in hoeverre het invloed heeft op je gevoel en je gedrag. Je kan zo ook een nieuwe meer eerlijke/milde gedachte ernaast leggen, wat dan ook weer resulteert in een minder zwaar gevoel en minder zware dag.

Dit kan je doen door jezelf enkele belangrijke vragen te stellen wanneer je een rotdag hebt:

Wat maakt dat ik me nu zo voel?

Van welke gedachte komt dit voort?

Klopt die gedachte? Is dit helemaal juist wat ik denk?

Helpt die gedachte mij?

Is het al eens anders gelopen?

Wat zou eerlijker/milder zijn om te denken?

Hoe ga ik hiermee in het hier en nu aan de slag?

HANDVAT

Wees eens wat milder voor jezelf!

Maak van je innerlijke criticaster een bondgenoot in plaats van een vijand.
Ga samen op zoek naar eerlijke en milde boodschappen voor jezelf.

Het lukt niet? Het lukt NOG niet!

Dè ideale tegenhanger van kritiek is bevestiging

Bevestiging in je leven verweven kan je doen op vijf manieren:

1. Door de focus te verleggen van wat niet goed is, naar wat wel goed is.
2. Door jezelf af en toe is te complimenteren.
3. Door bevestiging te vragen aan geliefden.
4. Door op te komen voor jezelf.
5. Door complimenten te leren ontvangen en waarderen.

Dè ideale tegenhanger van kritiek is bevestiging

Bevestiging in je leven verweven kan je doen op vijf manieren:

1. Door de focus te verleggen van wat niet goed is, naar wat wel goed is.
2. **Door jezelf af en toe is te complimenteren.**
3. Door bevestiging te vragen aan geliefden.
4. Door op te komen voor jezelf.
5. Door complimenten te leren ontvangen en waarderen.

Dè ideale tegenhanger van kritiek is bevestiging

Bevestiging in je leven verweven kan je doen op vijf manieren:

1. Door de focus te verleggen van wat niet goed is, naar wat wel goed is.
2. Door jezelf af en toe is te complimenteren.
3. **Door bevestiging te vragen aan geliefden.**
4. Door op te komen voor jezelf.
5. Door complimenten te leren ontvangen en waarderen.

Dè ideale tegenhanger van kritiek is bevestiging

Bevestiging in je leven verweven kan je doen op vijf manieren:

1. Door de focus te verleggen van wat niet goed is, naar wat wel goed is.
2. Door jezelf af en toe is te complimenteren.
3. Door bevestiging te vragen aan geliefden.
4. **Door op te komen voor jezelf.**
5. Door complimenten te leren ontvangen en waarderen.

Dè ideale tegenhanger van kritiek is bevestiging

Bevestiging in je leven verweven kan je doen op vijf manieren:

1. Door de focus te verleggen van wat niet goed is, naar wat wel goed is.
2. Door jezelf af en toe is te complimenteren.
3. Door bevestiging te vragen aan geliefden.
4. Door op te komen voor jezelf.
5. **Door complimenten te leren ontvangen en waarderen.**

HANDVAT

Check je interpretatie

We voelen veel, we kunnen ons ook als natuurtalenten inleven in anderen, alleen betekent dat niet dat we altijd alles correct interpreteren. Dus als je het gevoel hebt dat je kritiek krijgt op jouw manier van doen, opvoeden, werken,... check of het inderdaad bedoeld is als kritiek.

Als je dit niet doet, zal je eigen interpretatie gevoed en waarheid worden.

HANDVAT

Vergelijken is verliezen dus focus op jezelf

Omdat iedereen nu eenmaal een eigen mening en leven heeft...
Omdat niet iedereen altijd eerlijk is over zijn eigen deel....
Omdat sommigen liever wijzen naar een ander dan in de spiegel te kijken...
is het handig om binnen deze uitdaging vooral de focus op jezelf te leggen.
Kijk naar wat voor jouw en je gezin/partner belangrijk is en dit kan
evolueren naargelang behoeften en noden veranderen.

Bepaal zelf je eigen norm.

Handvatten trigger kritiek op een rijtje

- Vergelijken is verliezen, focus op jezelf en bepaal je eigen norm
- Check op tijd je interpretaties!
- De ideale tegenhanger van (zelf)kritiek is (zelf)bevestiging
- Wees eens wat milder voor jezelf
- Ga op zoek naar de bedoeling, vervang 'waarom' door 'wat maakt'
- Stop met jezelf te verantwoorden en start met het volgen van je gevoel en jezelf te bevestigen!