



ДЖОН СМИТ

Внутренний Критик

Как избавиться от самокритики
за 30 дней

КНИГА-ТРЕНИНГ

Джон Смит
**Внутренний критик. Как
избавиться от самокритики
за 30 дней. Книга-тренинг**
Серия «Личностный рост
и саморазвитие», книга 3

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69452404
SelfPub; 2023*

Аннотация

Все мы знакомы с внутренним голосом, который постоянно судит и критикует нас. Эта книга поможет вам понять, как преобразовать этот голос в союзника, а не врага. Автор предлагает простые, но эффективные стратегии и упражнения, которые помогут вам преобразовать самокритику в самоуважение. Вы узнаете, как прекратить бесконечный цикл самокритики и начать жить полной жизнью, полной радости и удовлетворения. Эта книга-тренинг предлагает 30-дневный план, который поможет вам избавиться от самокритики. Каждый день вы будете выполнять новое упражнение, которое поможет вам увидеть себя в новом свете и научиться любить себя таким, какой вы есть. "Внутренний критик. Как избавиться от самокритики за 30

дней. Книга-тренинг" – это не просто книга, это инвестиция в ваше будущее. Это шанс стать лучшей версией себя и начать жить жизнью, которую вы заслуживаете. Не упустите эту возможность.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Как внутренний критик влияет на нашу уверенность в себе?	7
Глава 2. Как внутренний критик ограничивает нашу креативность?	12
Глава 3. Внутренний критик и наши взаимоотношения	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Джон Смит

Внутренний критик. Как избавиться от самокритики за 30 дней. Книга-тренинг

Введение

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Я очень рад вас видеть на страницах этой книги. Не волнуйтесь, это не будет ещё одним нудным учебником по психологии, который только пугает сложными словами и терминами. Итак, начнем!

В мире, переполненном шумом и оценками, самая громкая и требовательная оценка часто приходит изнутри. Это голос вашего "внутреннего критика".

"Внутренний критик" – это метафора, которую используют в психологии для описания общей тенденции людей критиковать себя. Он появляется в различных формах и проявляется в разных ситуациях. Он может шептать вам, что вы не достаточно хороши, недостаточно умны, недостаточно кра-

сивы, или просто в целом недостаточны.

В глубине каждого из нас этот внутренний критик живет и действует, ограничивая наш потенциал и уменьшая уровень удовлетворенности жизнью. Исследование, опубликованное в "Psychological Science" в 2017 году, подтвердило, что критическое отношение к себе связано с повышенным уровнем стресса, тревожности и депрессии.

В этой книге вы найдете знания и методики, которые помогли более 2000 людей ослабить влияние внутреннего критика, преодолеть негативные убеждения о себе и открыть свой истинный потенциал.

Предлагаю вам отправиться в путешествие, цель которого – убедить вашего внутреннего критика замолчать, чтобы вы могли жить полной и счастливой жизнью. Давайте начнем!

Глава 1. Как внутренний критик влияет на нашу уверенность в себе?

Внутренний критик – это не просто проходящий голос сомнения или беспокойности. Это непрерывный поток критического монолога, который, как часто неустанно работающая пила, надрезает нашу уверенность в себе и самооценку.

Этот внутренний голос становится невидимым барьером, который препятствует нам преуспеть и почувствовать себя ценными. Неудивительно, что в 2015 году журнал "Personality and Individual Differences" опубликовал исследование, которое обнаружило, что внутренняя самокритичность имеет прямую связь с низкой уверенностью в себе.

Помню одного из моих клиентов, Дмитрия, который работал в банковском секторе. Он был умный, трудолюбивый и полный амбиций. Однако его внутренний критик был неумолим. Каждый раз, когда он сталкивался с проблемой или вызовом, его внутренний голос говорил ему: "Ты не справишься", "Ты недостаточно хорош", "Ты провалишься". Это по-

стоянное беспокойство о его недостаточности подрывало его уверенность в себе и затрудняло прогресс в карьере. Мы поправили это и Дмитрий вырос по карьерной лестнице.

Внутренний критик заставляет нас усомниться в своих способностях и ставит под сомнение наши достижения, вне зависимости от того, насколько они велики или значимы.

Как указывает доктор Кристина Нефф в своей книге "Самосострадание", мы можем быть на вершине мира, но наш внутренний критик все равно найдет что-то, чего мы не достигли, или что-то, что мы могли бы сделать лучше. Сильное влияние внутреннего критика на нашу уверенность в себе может привести к чувству недостаточности, что, в свою очередь, может вызвать страх отказов, исключения и даже депрессию.

Исследование, проведенное в 2013 году и опубликованное в журнале "Clinical Psychology Review", показало, что внутренняя самокритика может в значительной степени способствовать развитию клинической депрессии и тревожных расстройств.

Наши внутренние критики могут формироваться по многим причинам.

Некоторые из них могут быть обусловлены требовательной средой в детстве, где любые ошибки или провалы были слишком строго наказуемы. Некоторые могут быть результатом внешних социальных давлений, которые требуют от нас постоянного совершенства. Будь то в школе, в работе или в общественных сферах, многие из нас учились быть критичными к себе как способ поддержания высоких стандартов и избегания провала.

Вместе с тем, внутренний критик может стать разрушительным, когда он выходит из-под контроля. Он может подрывать нашу способность радоваться достижениям, отпускать ошибки и ценить себя. Как исследования показывают, когда внутренний критик берет верх, это может оказать серьезное влияние на нашу психическое здоровье, уровень стресса и общую уверенность в себе.

Вот несколько конкретных примеров:



Прокрастинация и откладывание задач:

Боязнь провала, поддерживаемая внутренним критиком, может остановить нас от начала новых проектов или выполнения важных задач. В итоге мы оказываемся в состоянии постоянной прокрастинации, откладывая дела на потом,

чтобы избежать возможной критики.



Социальная изоляция:

Если мы постоянно критикуем себя, мы можем начать избегать социальных ситуаций из страха быть оцененными и раскритикованными другими. Это может привести к социальной изоляции и усиленным чувствам одиночества и отчужденности.



Профессиональные трудности:

Внутренний критик может подрывать нашу способность принять на себя новые проекты, просить повышение или даже менять работу. Это происходит из-за страха провала и постоянного ощущения, что мы "недостаточно хороши".



Низкая самооценка и депрессия:

Постоянная самокритика может привести к низкой самооценке и чувствам безнадежности, что является распространенным признаком депрессии. Внутренний критик может втянуть нас в негативный цикл, где мы постоянно убеждаем себя в своей недостаточности.



Саботаж успеха:

Иногда, даже когда мы достигаем успеха, он может заставить нас саботировать свои успехи из страха, что мы не сможем соответствовать завышенным ожиданиям.

Но важно понять, что внутренний критик – это не наш враг.

Это часть нас, которая пытается защитить нас от боли и отказа, используя критику как оборонительный механизм. Он может быть обучен и управляем, и в следующих главах мы узнаем, как это сделать.

Так что, прежде чем мы сможем эффективно бороться с нашим внутренним критиком, нам нужно его понять. Определить, что он пытается нам сказать, и понять, какие страхи и опасения он пытается замаскировать.

Признание и понимание нашего внутреннего критика – это первый шаг к увеличению нашей уверенности в себе и освобождению от его гнета.

Глава 2. Как внутренний критик ограничивает нашу креативность?

Итак, давайте поговорим о том, как внутренний критик влияет на нашу креативность и какие могут быть последствия этого воздействия.

Во-первых, когда мы говорим о креативности, мы имеем в виду не только искусство, но и нашу способность решать проблемы, придумывать новые идеи, выходить за рамки обычного мышления. Вот здесь внутренний критик начинает играть свою роль, питая наши сомнения и страхи.

Например, представьте себе ситуацию, когда вы работаете над новым проектом или идеей.

В вашей голове зарождаются свежие и интересные мысли, но тут же появляется внутренний критик: "Это слишком сложно", "Ты недостаточно хорош", "Ты не справишься". Такие мысли ограничивают вашу креативность, потому что вместо того, чтобы дать своим идеям свободу, вы заблокировали их из-за сомнений и страхов.

Также внутренний критик может помешать "инкубационному" периоду креативного процесса – времени, когда мы отдыхаем от задачи и позволяем себе свободно мыслить. Вместо этого, нас преследуют мысли о возможных провалах или ошибках.

Приведу пример из своей практики.

Один из моих клиентов, Игорь, работал над новым бизнес-проектом. У него было множество инновационных идей, но его внутренний критик постоянно подсказывал ему, что они слишком рискованны. Игорь так и не рискнул воплотить свои идеи в жизнь, боясь, что они не принесут успеха.

Рассмотрим дополнительные примеры ограничения креативности внутренним критиком:



Потеря оригинальности:

Когда мы поддаемся внутреннему критику, мы часто стремимся соответствовать общественным стандартам и ожиданиям, чтобы избежать критики. Это может привести к потере нашей уникальности и оригинальности в наших творческих проектах.



Постоянное исправление:

внутренний критик может вынудить нас непрерывно исправлять и уточнять нашу работу в стремлении к совершенству, вместо того, чтобы двигаться вперед. Это может привести к постоянным задержкам в работе и отсрочкам сроков.



Избегание риска:

внутренний критик может привести нас к избеганию новых и рискованных идей, потому что мы боимся, что они могут не сработать. Это сдерживает нашу способность быть инновационными и создавать что-то действительно новое и свежее.



Боязнь открывать свои идеи

: внутренний критик может вызвать страх делиться своими идеями с другими из опасения, что они будут осуждены или отвергнуты.



Самоцензура:

внутренний критик может убедить нас отсеивать или отбрасывать идеи, которые мы считаем недостаточно хорошими или слишком экстравагантными. Мы можем начать оце-

нивать и критиковать свои идеи еще до того, как они полностью сформировались, что приводит к самоцензуре и подавлению креативного потенциала.



Страх экспериментов:

внутренний критик может внушать нам страх экспериментировать с новыми идеями или подходами. "Что, если это не сработает?", "Что, если люди подумают, что я глуп?", "Что, если я потерплю неудачу?" – все эти мысли могут ограничить нашу способность к инновациям и экспериментам.



Сужение восприятия:

когда внутренний критик постоянно нас подавляет, мы начинаем смотреть на мир через призму своих ограничений, игнорируя возможности и вдохновение вокруг нас. Это, в свою очередь, приводит к тому, что наш мир креативных идей истощается.



Создание внутреннего стресса:

внутренний критик создает внутренний стресс, который затрудняет свободный поток идей и мешает нашему творческому выражению. Непрерывный стресс может даже привести к синдрому творческого истощения.



Повышение боязни отказа:

боязнь отказа, подогреваемая внутренним критиком, может стать серьезной преградой на пути к творческой реализации.

И это только небольшая часть, какие сложности получаем.

Исследования подтверждают, что когда мы снижаем уровень самокритичности, у нас появляется больше пространства для креативности. В одном таком участниках, которым предложили применить техники снижения самокритичности, смогли придумать больше креативных идей, чем контрольная группа.

Внутренний критик может стать значительным препятствием на пути к креативности. Но разве не стоит попытаться побороть этот голос сомнения в голове, чтобы открыть новые горизонты своего творчества?

Мы с вами сможем сделать это вместе в следующих главах, в конце данной книги даже будет приложение: 30-дневный план по борьбе с внутренним критиком.

Глава 3. Внутренний критик и наши взаимоотношения

Часто мы недооцениваем влияние внутреннего критика на наши межличностные отношения. Однако, его роль здесь нельзя игнорировать.

Согласно исследованию, опубликованному в "Journal of Personality and Social Psychology" в 2018 году, у людей с высоким уровнем самокритики были более высокие уровни социальной тревоги, более низкие уровни удовлетворенности взаимоотношениями и ощущение изоляции.

Давайте рассмотрим, как именно внутренний критик влияет на различные типы отношений в нашей жизни.

Личные отношения

Внутренний критик часто просыпается в нас в ситуациях близости. Он подсказывает нам, что мы недостаточно хороши для своего партнера, что нас легко заменить, что мы не заслуживаем любви и заботы. Это может привести к постоянной тревоге в отношениях, постоянной необходимости

подтверждения и трудностям в установлении доверительных связей.

Родительские отношения

Внутренний критик может быть особенно активен у людей, ставших родителями. Как мать или отец, вы всегда хотите делать все правильно для своего ребенка. Но иногда внутренний критик может подсказать вам, что вы делаете все неправильно, что ваши дети заслуживают лучшего родителя. Это может привести к чувству вины и стрессу.

Дружеские отношения

Внутренний критик также влияет на наши дружеские отношения. Мы можем начать сравнивать себя с друзьями, чувствовать себя недостаточно хорошими или бояться, что нас могут отвергнуть. Это может создать барьеры в общении и привести к социальной изоляции.

Одно из исследований, проведенных в 2020 году группой психологов из Университета Мичигана, показало, что люди, страдающие от повышенного уровня самокритики, часто испытывают проблемы в социальных взаимоотношениях. Они чаще ощущают одиночество, их отношения характеризуются низкой уровнем привязанности и удовлетворенности.

Также давайте рассмотрим примеры, как он может влиять на нашу жизнь:



Пассивная агрессия:

Внутренний критик может заставить нас подавлять свои эмоции и потребности в отношениях. Мы можем бояться выразить свое недовольство или просьбы из-за страха отвержения или конфликта, что может привести к пассивно-агрессивному поведению.



Социальная изоляция:

Постоянная самокритика может привести к уклонению от социальных контактов. Мы можем стараться избегать встреч и общения из страха быть недостаточно хорошими или быть критикованными другими.



Перфекционизм в отношениях:

Внутренний критик может вызвать стремление к идеальным отношениям, что неизбежно приводит к разочарованию. Это стремление к совершенству может создать напряжение и усилить конфликты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.