

## Boj proti sebekritice

Oblast:	mysl a přesvědčení
Metoda:	Neurověda
Cíl aktivity:	Zaměřte se na sebekritiku, která se automaticky aktivuje, když jsme v tísní.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Délka:	10 minut
Popis:	<p>Na kousek papíru zkuste reflektovat následující otázky:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Představme si, že náš přítel nebo příbuzný je v těživé situaci: možná zrovna nezvládl/a zkoušku, nebo udělal/a velkou chybu. <ul style="list-style-type: none"> <li>Pojďme si představit, jaké příčiny mohly vést k jeho/její situaci a s láskou a starostlivostí k němu/jí</li> <li>si představme, že se mu/jí snažíme říct něco, díky čemu se bude cítit lépe a co mu/jí pomůže najít nový pohled na situaci</li> <li>Co bychom mu/jí řekli?</li> <li>Jaký tón hlasu nebo postoj bychom zaujali?</li> </ul> </li> <li>Nyní se pojďme podívat na vzpomínku situace, kdy jsme my udělali nějakou vážnou chybu nebo jsme něco nezvládli. <ul style="list-style-type: none"> <li>Při vybavování této situace, zkusme si vybavit, jaké emoce jsme zakoušeli a jaké myšlenky nám procházely hlavou.</li> <li>V reakci na naše pocity a myšlenky, jak jsme k sobě promlouvali?</li> <li>Jaký tón hlasu jsme k sobě zaujali?</li> </ul> </li> <li>Je náš tón hlasu a slova, která používáme stejná, jaká říkáme nám samotným, když se necítíme dobře? Pokud ne, proč jsou jiná?</li> </ol>
Reflexe:	<p>Tohle cvičení nám může pomoci reflektovat na našeho vnitřního kritika, automatický myšlenkový vzorec založený na soudech, který nás má motivovat k akci nebo nás chránit přes možnými selháními a riziky. Na druhou stranu, sebekritika může fungovat u krátkodobých záležitostí, ale dlouhodobě může vést k úzkosti a depresi.</p> <p>Tohle cvičení nabízí alternativní způsob naučit se být k sobě více ohleduplní a laskaví.</p>
Zdroj:	Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion.