

# KRYTYK WEWNĘTRZNY

## Etap bliższego poznania i przyglądania się temu głosowi

- Jak wygląda Twój krytyk? Wyobraź sobie tę część w sobie.
- Jakbyś ją nazwała?
- Co mówi Twój krytyk? Jakie ma stałe teksty?
- Czym głosem mówi ( może to bardzo konkretne osoby)?

- Kiedy najczęściej pojawia się? Czy ma stałe sytuacje, tematy, kategorie...
- Jak sobie na teraz radzisz/ czujesz z jego tekstami, przekazem? Co robisz?
- Jakie masz zyski, a jakie straty z działania pod jego wpływem?

# Czemu Ty mi to mówisz?

**Zapytaj go - czemu Ty mi mówisz te trudne teksty?**

I posłuchaj odpowiedzi...a potem sprawdź:

- co czujesz jak to słyszysz?
- co chcesz odpowiedzieć temu głosowi?
- zapisz swoją odpowiedź