

Mein persönliches „Freundschaftsrezept“ für den inneren Kritiker

Das hilft mir, den inneren Kritiker zu verstehen:

Diese Menschen oder Tiere stärken mich:

So kann ich ihn beobachten und Distanz schaffen:

Selbstfürsorge übe ich in realistischem Umfang, indem ich ...



Dieses konkrete Mindset (Leitsatz) hilft mir, dem inneren Kritiker zu begegnen:

Diese inneren Bilder entspannen mich und geben mir Stärke:

Selbstmitgefühl spüre ich, wenn ...

Achtsamkeit im Alltag übe ich genau dann, wenn ...
