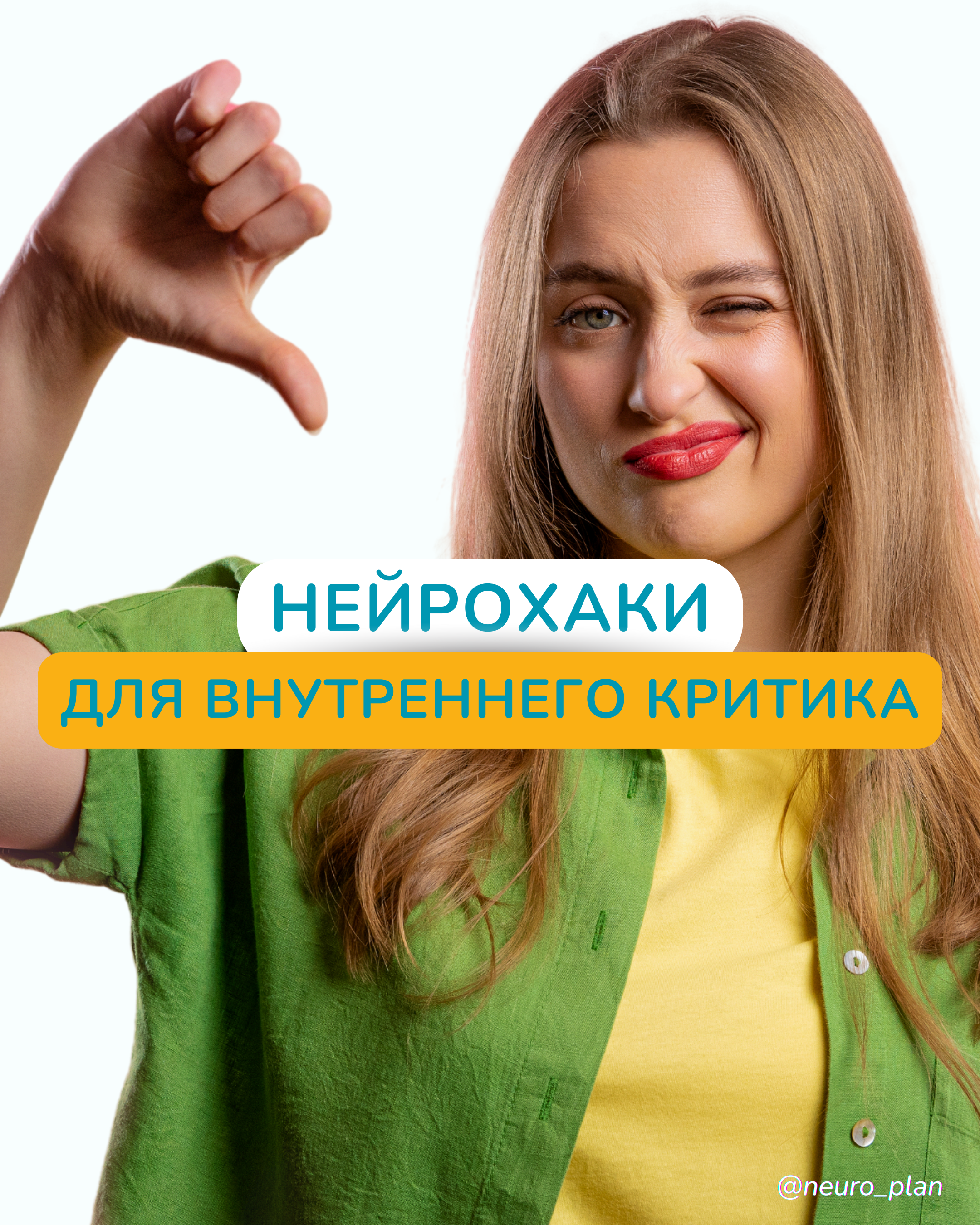




НЕЙРОХАКИ

ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

ЗАМЕНИТЬ «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО» НА «ШАГ ЗА ШАГОМ»

Часто критика возникает
из-за нереальных ожиданий.

Напомни себе: каждый шаг
важен, и небольшой прогресс
лучше, чем отсутствие
результата.

ПРОГОВОРИТЬ ВСЛУХ СТРАХИ И СОМНЕНИЯ

Скажи свои сомнения вслух.

Звучит просто, но иногда
даже простая фраза помогает
увидеть, что критика
не всегда справедлива.

ОТДЕЛИ СЕБЯ ОТ КРИТИКИ 🖐️

Скажи себе: «Этот голос —
просто мысли, а не моя
истина».

Внутренний критик — часть
тебя, но не вся твоя сущность.

ФИКСИРУЙ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ

Заведи блокнот успехов,
куда записывай, что удалось.

Это поможет «уравновесить»
критическую сторону
и увидеть прогресс.

НЕ СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С СОБОЙ ВЧЕРАШНИМ!!!



Лучшая версия себя - сейчас.

Категорически нельзя
сравнивать себя с собой
вчера. Потому что
если нет сил, энергии
и внутренний критик достал,
то всегда кажется, что
раньше ты был лучше.

ТЕХНИКА «И ЧТО?»

Задай себе вопрос:
«И что? Что будет,
если это произойдет?»

Такой вопрос помогает
критике потерять остроту
и видеть картину
реалистичнее.

ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ К СЕБЕ 🙏

Напиши, за что ты
благодарен себе.

Это помогает сбалансировать
самооценку и не забывать
про свои сильные стороны

ПЕРЕФРАЗИРУЙ СВОИ МЫСЛИ

Вместо «я не справлюсь»
скажи: «Я попробую
и посмотрю, что получится».

Лёгкая трансформация фраз
снижает давление.

**СПАСИБО ЗА ИНТЕРЕС
К ТЕМЕ #НЕЙРО И НЕЙРОПЛАНУ!**



**ЕЩЕ БОЛЬШЕ КЛАССНОЙ ПОЛЬЗЫ
СКАЧИВАЙТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ
[NEUROPLAN.ONLINE/NEUROPLAN](https://neuroplan.online/neuroplan)**

