

# INNERLIJKE CRITICUS

Die presentatie viel tegen. Hopelijk word ik niet ontslagen.  
Ik zie er niet uit met dat kleed.  
Als ik nu een koek eet, mag ik morgen niets eten op dat  
verjaardagsfeestje.  
Met dit lijf vind ik nooit een partner.  
Ik kan dit niet. Nu zal iedereen me uitlachen.  
Iedereen kijkt naar mij als ik ga zwemmen. Dat is normaal als je  
eruitziet zoals ik.



ETEN  
ZONDER ZORGEN

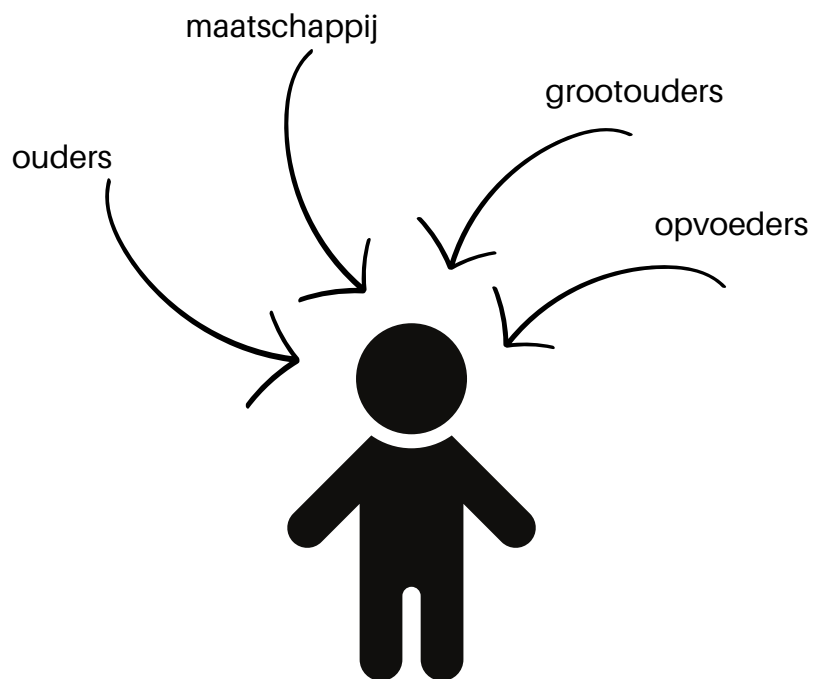
# ONTSTAAN VAN DE INNERLIJKE CRITICUS



Je innerlijke criticus is het resultaat van je opvoeding. De ideeën die jij van je ouders, grootouders, leerkrachten en de maatschappij oppikte, hebben je gevormd.

Deze innerlijke stem heeft veel te maken met grenzen stellen. Je krijgt een idee van dingen die goed of fout zijn. Soms zijn deze grenzen nodig: "Kijk vooraleer je de straat oversteekt."

Soms zijn deze opvattingen/ideeën op foute veronderstellingen gebaseerd: "Een meisje gedraagt zich niet op die manier."



De criticus is een overlevingsmechanisme dat zich al heel vroeg in ons leven ontwikkelt om afwijzing te vermijden. We willen erbij horen, want als we afgewezen worden, zullen we er alleen voor staan.

Als een opvoeder zegt:

"Stop toch met wenen als je gevallen bent, het is maar een schram."

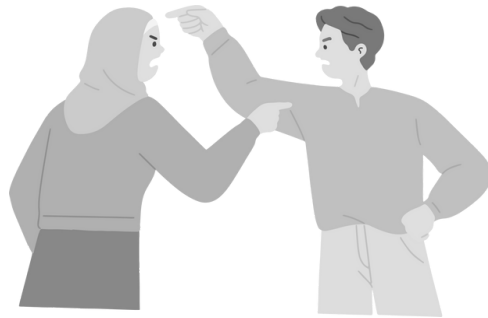
Dan zeg je tegen jezelf:

"Ik moet flink zijn anders zullen ze me uitlachen."

Om de buitenwereld te plezieren, ga jij op dat moment in tegen de pijn die je diep vanbinnen echt voelt.

ETEN  
ZONDER ZORGEN

# STRENG, STRENGER, STRENGST



Stel dat je in een zeer bedreigende situatie leeft of zeer strenge ouders hebt dan kan je te maken krijgen met een extra strenge criticus. Je wil immers hard je best doen om je opvoeders niet teleur te stellen. Daarom zal de criticus je superstreng toespreken.

Als jij hoorde: "Je eet beter geen koekje, want je bent al dik genoeg".

Dan kan je het stemmetje van de criticus horen als je zin krijgt in een koekje:  
"Zou je dat wel doen? Als je dat opeet zal je dikker worden."



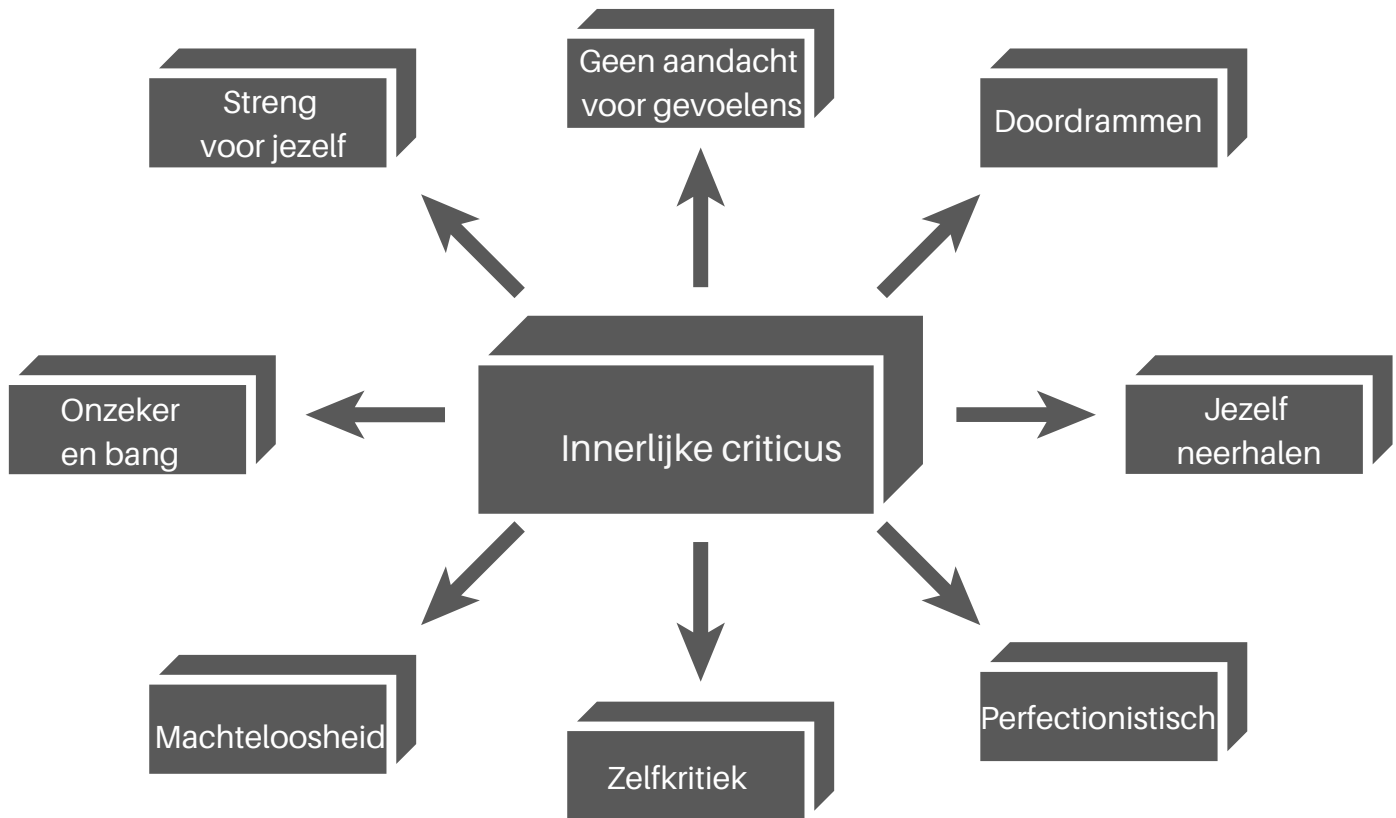
Eigenlijk is de criticus ontstaan om je te beschermen, om te vermijden dat je uitgesloten geraakt.

In het geval van dat koekje wilden je opvoeders je beschermen tegen de visie van de maatschappij op hoe lichamen eruit kunnen zien\*.

ETEN  
ZONDER ZORGEN

\*Spoiler alert: de visie op lichamen verandert constant + het zal nooit goed genoeg zijn. Er is altijd wel iemand jonger, mooier, slanker, dikker, dunner, blonder, meer gebotoxt dan jij.

# INNERLIJKE CRITICUS ALS SABOTEUR



Als volwassene steekt deze criticus ons vaak stokken in de wielen.

Het resultaat daarvan is doemkenken. Of we leggen door perfectionisme de lat zo ontzettend hoog voor onszelf dat we vermoeid en uitgeput geraken (burnout). Soms is het zelfs zo dat we niets durven te ondernemen omdat we bang zijn dat we het toch niet zullen kunnen (faalangst).

Door zelfkritiek halen we onszelf neer en kijken we geringschattend op onze prestaties: "Ik heb geluk gehad met mijn examen" in plaats van te denken "Ik had goed gestudeerd en heb daardoor een goed examen afgelegd."

ETEN  
ZONDER ZORGEN

# DE INNERLIJKE CRITICUS EN DE MANIER WAAROP WE NAAR ONS LICHAAM KIJKEN

In schaamte  
wegzakken

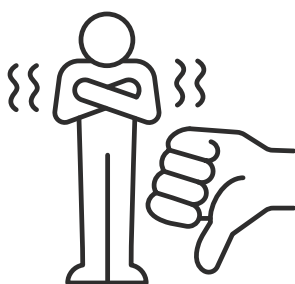
Ons verstoppen of ons  
lichaam repareren

Veerkrachtig reageren

We proberen ons gevoel van schaamte en angst te verdoven met eten, alcohol of drugs. Hierdoor kan onze relatie met eten verstoord raken.

We gaan zeer kritisch om met ons lichaam. We focussen op elk detail, gaan vaak op dieet en fitnessen ons te pletter om ons lichaam te "verbeteren".

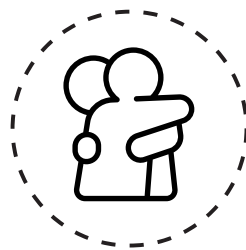
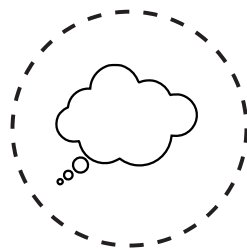
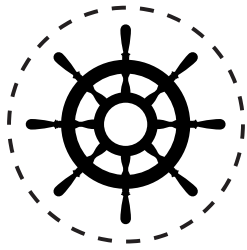
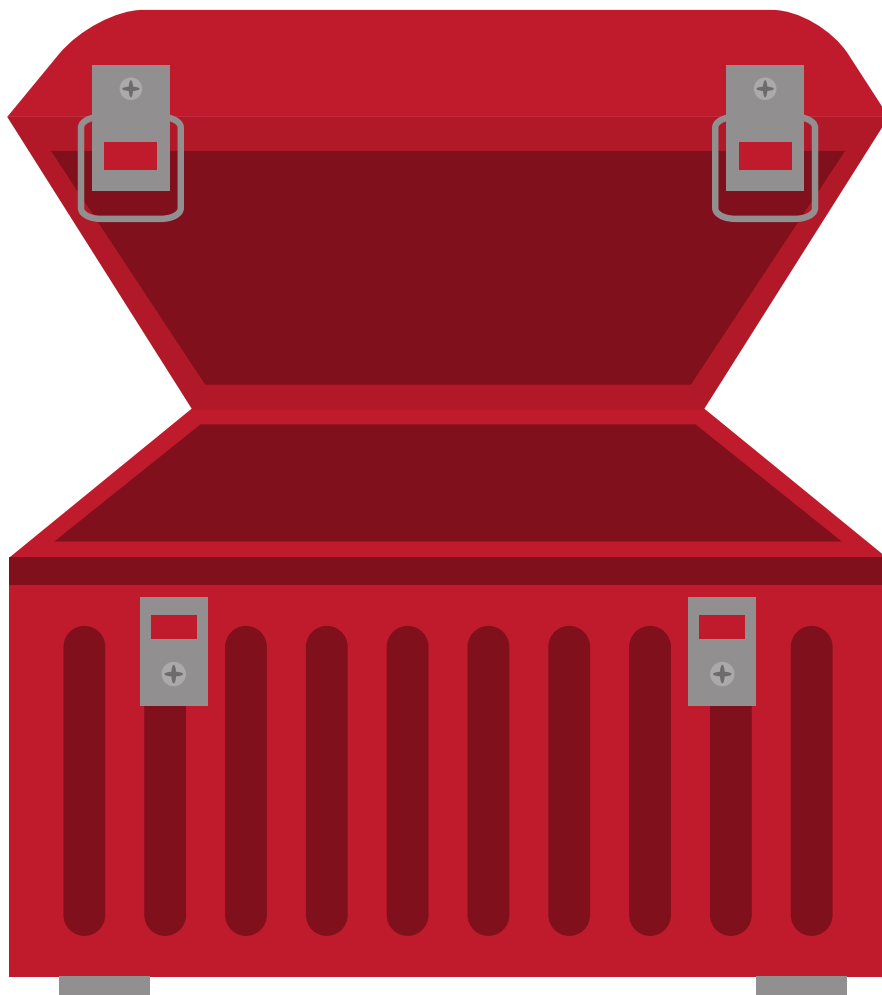
We herkennen de stem van de criticus. Hierdoor kunnen we stoppen met gedrag dat ons ongelukkig maakt. We staan zelf aan het stuur van ons leven.



ETEN  
ZONDER ZORGEN

# OMGAAN MET DE CRITICUS

Mijn gereedschapskoffer



E TEN  
ZONDER ZORGEN

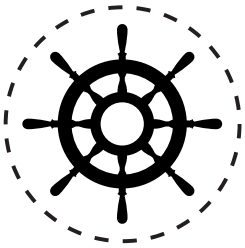
# WEERWOORD GEVEN AAN DE CRITICUS



"Ik heb je wel gehoord en je hebt uiteraard het beste met me voor, maar ik doe het op mijn manier."



"We willen allebei ons gelijk halen en daarom trekken we elk aan hetzelfde touw. Ik laat nu het touw los, want ik heb geen zin om nog energie te verspillen aan jouw opvattingen".



"Ik luister niet naar jou, want je brengt me telkens in verwarring waardoor ik verloren rij. Ik bepaal zelf wel waar we naartoe gaan. Ik zit aan het stuur van mijn leven".

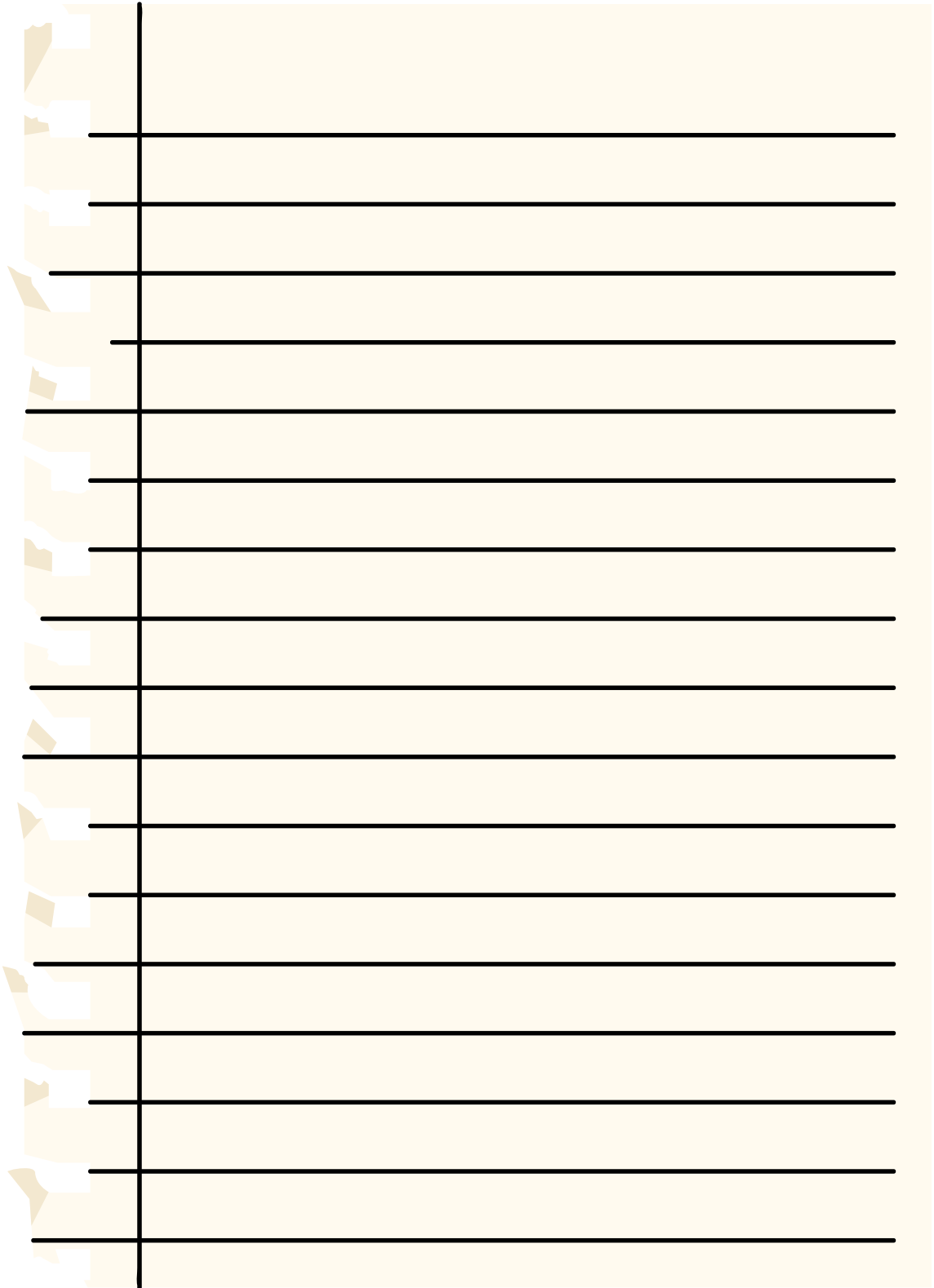


"Je bent niet meer dan een gedachte. Per dag heb ik zo'n 50000 gedachten. Ik heb geen zin om aan elke gedachte aandacht te besteden. "



"Ik weet dat je bang bent, maar het leven is nu eenmaal niet zonder gevaar. Als ik de hele dag alleen maar probeer om de angst te ontwijken, leef ik niet.  
Ik wil ten volle van mijn 30000 dagen genieten".

# WAT ZEGT JOUW CRITICUS?



A large yellow sticky note with a torn left edge, featuring horizontal lines for writing. The note is positioned in the center of the page, below the title.



# INNERLIJKE CRITICUS DE MOND SNOEREN

