

# PODCAST

## TOMISLAV TOMIĆ



KAKO STIŠATI  
SVOJEG  
UNUTARNJEG  
KRITIČARA NA  
BRZ, PRAKTČAN I  
UČINKOVIT NAČIN

---

Eps.001

KAKO STIŠATI SVOJEG UNUTARNJEG  
KRITIČARA NA BRZ, PRAKTIČAN I UČINKOVIT  
NAČIN

Tomislav Tomić

<https://tomislavtomiccoaching.com>

Transkript podcasta – 06/07/2021 / (djelomično uređen)

Kliknite na link u nastavku ako želite poslušati podcast =>  
<https://tomislavtomiccoaching.com/2021/06/vas-unutarnji-kriticar-kako-ga-stisati-na-brz-praktican-i-ucinkovit-nacin>

\*\*\*

Pozdrav svima i dobrodošli u moj podcast. Danas mi je želja podijeliti s vama brz, jednostavan i vrlo učinkovit način kako stišati svojeg unutarnjeg kritičara.

Prije negoli krenem sa pojašnjenjem praktičnog dijela metode koju ću podijeliti s vama, istražimo koji je **glavni zadatak** vašeg unutarnjeg kritičara, a zatim na koji način je **njegova uloga usko vezana uz svrhu vaše duše** te zbog čega on **najčešće koristi destruktivnu vrstu kritike**.

Naš unutarnji kritičar ili onaj „famozni“ glas u našoj glavi koji nas stalno pokušava uvjeriti kako nismo dovoljno dobri, kako nismo dovoljno sposobni, kompetentni, lijepi, atraktivni, pametni, ili, s druge strane, kako je već prekasno da započnemo nešto što volimo ili kako bi bilo bolje da odustanemo negoli se osramotimo pred svima u slučaju da ne uspijemo.

Neovisno o našem znanju, kompetencijama i realnom stanju stvari, gledajući kroz njegove oči, mi **jednostavno nismo dovoljno dobri** i po njemu **nikada nije dovoljno dobar trenutak** da bismo započeli nešto do čega nam je istinski stalo.

Kao da je njegov glavni zadatak učiniti nam da živimo sa **stalnim osjećajem MANJKAVOSTI i NEDORASLOTI** u odnosu na ono što nam je zaista bitno i što nas čini sretnima.

\*\*\*

Kada pogledam unatrag, puno godina sam proveo istražujući svojeg unutarnjeg kritičara s namjerom da ga pokušam malo bolje upoznati i prepoznati načine kako funkcionira. Također sam želio shvatiti zašto on uopće postoji i koja je njegova svrha. I, ideje koje ću danas podijeliti s vama isključivo su rezultat mojeg osobnog istraživanja i iskustva te vas molim

da ih i tretirate na takav način. One nisu baš u skladu sa *mainstream* literaturom vezano za navedenu temu, ali prepostavljam da me ne biste niti pratili da vam nije cilj istražiti upravo perspektivu koja nije *mainstream*.

\*\*\*

Dakle, spomenuo sam kako je uloga našeg unutarnjeg kritičara usko vezana uz svrhu naše duše i zato istražimo samo ukratko o čemu se tu radi kako bismo dobili nešto širu sliku.

Prije negoli dođemo na Zemlju, naša duša definira ona ključna iskustva koja želi iskusiti dok smo na Zemlji. U jednom generalnom kontekstu, to najčešće nazivamo svojom životnom svrhom ili svrhom naše duše.

Unatoč tome što naša duša ima jasno definirana ključna iskustva koja želi da iskusimo dok smo na Zemlji, **da bismo u praktičnom smislu mogli konkretno definirati o čemu je riječ, a zatim započeti poduzimati praktične korake,** potrebna nam je, nazovimo to, BAZA koja će nam omogućiti tako nešto.

---

Znači, potrebna nam je BAZA koja će nam omogućiti kako bismo u raznim aspektima svojeg života dobili jasnu sliku ili viziju konkretnih ciljeva ili iskustava koja su u skladu sa našom životnom svrhom. Jer ideja da naša duša izabire ključna iskustva koja želi iskusiti na Zemlji istodobno ne znači da je u našem životu sve unaprijed predodređeno.

Takva BAZA nam je također potrebna kako bi nam predstavljala vrstu stimulansa koji će nas redovito poticati da se usudimo izaći iz svoje zone ugode i zakoračiti u nepoznato.

I ono što je najzanimljivije u toj cijeloj priči jest to što se upravo ključni aspekti takve BAZE svode na iskustva koja su potpuno suprotna iskustvima kakva, u biti, želimo.

Znam da zvuči paradoksalno, ali kao da nam je potrebno prvo iskusiti iskustva koja predstavljaju puku suprotnost onome što, onako u nekom generalnom smislu, duboko u sebi želimo kako bismo uopće mogli dobiti ili osvijestiti konkretnu sliku ili viziju onoga što zaista želimo.

Evo primjera...

Zamislite, čisto hipotetski, da je dio vaše životne svrhe iskusiti snažan OSJEĆAJ SLOBODE.

Kao rezultat toga, možda ćete težiti zanimanjima ili vrsti poslova koji vam daju slobodu i fleksibilnost ili, primjerice, poslovima koji vam omogućuju slobodu u smislu kreativnog stvaralaštva. Međutim, takva želja, unatoč tome što ju možda osjećate da snažno titra negdje u vama, **sama po sebi ne znači ništa bez da je ona istodobno povezana s nečim drugim**. Ona sama po sebi ne znači ništa bez da je istodobno u odnosu sa nečim drugim. Sama po sebi, onda je previše apstraktna i nedorečena.

Drugim riječima, broj dva nam ima značenje broja dva samo zato jer postoje drugi brojevi – 1, 3, 50, 100, itd. Kada bi postojao samo broj dva, a bez da postoje drugi brojevi, njegovo značenje bi bilo sasvim drukčije u odnosu na značenje koje mu sada pridajemo. Dakle, broj dva, sam po sebi ne znači ništa bez one naše BAZE koja se, u konkretnom primjeru, sastoji od raznih drugih brojeva.

---

4

Ista stvar je i sa snažnim osjećajem slobode kojeg sam naveo u primjeru. Jer da bismo mogli definirati što nam to konkretno predstavlja snažan osjećaj slobode, primjerice u poslovnom aspektu života, potrebna su nam iskustva koja će NAMA OSOBNO predstavljati suštu SUPROTNOST onome što MI OSOBNO doživljavamo kao slobodu. Naravno, ista stvar vrijedi i za odnose i sve druge aspekte života koje smatramo bitnima.

Bez takvih suprotnih ili polaritetnih iskustava, snažan osjećaj slobode predstavljač bi samo neku generalnu želju kojoj možda težite, a bez da možete naslutiti što biste konkretno mogli poduzeti da to zaista i ostvarite i bez da ste uopće sposobni artikulirati što je to što želite.

Ima li vam to smisla?

Znači, jedno je željeti nešto, a nešto sasvim drugo je moći ovdje i sada konkretno artikulirati svoju želju u formi koja je prikladna da već danas možete započeti poduzimati praktične korake kako biste bili bliži njezinoj realizaciji.

*„Jedno je željeti nešto, a nešto sasvim drugo je moći ovdje i sada konkretno artikulirati svoju želju u formi koja je prikladna da već danas možete započeti poduzimati praktične korake kako biste bili bliži njezinoj realizaciji.“*

Pošto mi je bitno da shvatite ovaj koncept, pokušajmo isti primjer sa slobodom istražiti iz jedne drukčije perspektive...

Dakle, zamislite opet isti primjer...

Znači, primjer u kojem se jedan aspekt vaše životne svrhe svodi na iskustvo SNAŽNOG OSJEĆAJA SLOBODE te zamislite da u sebi snažno osjećate potrebu za slobodom. Uzimajući to u obzir, zamislite da ste rođeni u obitelji i okolini u kojoj sloboda predstavlja temeljnu vrijednost. Od malih nogu svi vas potiču da ne sputavate svoju slobodu i da stalno vodite računa da što god da radite najvažnije je da se osjećate slobodno. Uče vas kako je vaš idealan partner onaj uz kojeg se osjećate najslobodnije i kako je vaš idealan posao onaj koji vam daje najvišu razinu slobode. U toj zamišljenoj okolini sve se vrati oko slobode i svi su suglasni da jedni drugima moraju omogućiti maksimalnu slobodu u svim vidovima izražavanja.

---

5

Nadam se da i sami mogli zaključiti da bi, u ovakvim okolnostima, sloboda koju imate imala sasvim drukčije značenje u odnosu na značenje koje joj sada pridajete. Čak i da, čisto teoretski, sloboda i dalje predstavlja važan aspekt vaše životne svrhe, u našem primjeru vi biste je definitivno imali, ali nedostajao bi vam osjećaj smisla i postignuća te onaj predivni osjećaj pobjede koji se stvori u nama kada uspijemo nadići staru verziju sebe i postati nova i naprednija verzija sebe. A to je ono čemu naša duša zaista teži – ekspanzija, evolucija i maksimizacija svojeg jedinstvenog potencijala.

Nadam se da vam je sada jasnije zbog čega nam je prvo potrebna BAZA za stvaranje života u skladu sa svojom svrhom – jer, bez nje, ostaju nam samo apstraktne želje koje ne bismo mogli jasno definirati. I nadam se da vam sada ima više smisla zbog čega je važno da se takva BAZA uglavnom

sastoji od iskustava koja su suprotna iskustvima koja duboko u sebi želimo. I upravo takva suprotna iskustva pružaju nam priliku da konkretno definiramo željene okolnosti.

Dok pripremam materijal i snimam ovaj podcast, osjećam se sjajno. Pijem već treću tursku kavu zaredom i prati me vrlo intenzivan osjećaj slobode. Znam zbog čega mi paše ovo što sada radim, znam u kakvim uvjetima volim raditi i znam kakve su mi okolnosti potrebne da bi osjećao slobodu vezano za konkretno ovo što sada radim. Neovisno o našem primjeru sa slobodom, meni osobno, sloboda je iznimno bitna stavka i slobodno izražavanje kroz nešto kreativno dosta je povezano sa mojom svrhom. I to jasno osjećam u sebi. Međutim, da nisam prošao mnoštvo poslova u kojima sam se osjećao nevažno, ugušeno, zakinuto, zakočeno i duboko frustrirano... da nisam prošao mnoštvo poslova od kojih mi se doslovce, da prostite, povraćalo, sada ne bih osjećao, a niti cijenio slobodu koju osjećam dok, konkretno, radim ovaj podcast.

Dakle, prvo mi je trebala BAZA koja se sastojala od mnoštva poslova koji su me gušili i frustrirali, da bi mi ti svi poslovi i iskustva koja sam stekao radeći ih poslužili kao referentna točka za ono što sada radim. Bez njih bi i dalje mogao raditi ovo što sada radim, ali to bi mi bio samo posao koji treba obaviti – i ništa drugo. Ne bih ga cijenio toliko i ne bih osjećao slobodu, postignuće i pobjedu nad onom, nazovimo to, plašljivom verzijom sebe koja se dugi niz godina ustručavala započeti baviti s onim što zaista želi samo zato da se ne bi osramotila u slučaju da, ned'o Bog, doživi neuspjeh.

Ima li vam sada više smisla ovo o čemu pričam?

Dakle, da ponovim, sve ono što istinski želite iskusiti ne postoji kao neko zasebno iskustvo koje nije povezano ni sa čim drugim. To ne postoji, a da nije u odnosu sa raznim iskustvima koja predstavljaju razne stupnjeve i varijacije suprotnosti tom željenom iskustvu. Kada noć ne bi postojala, dan ne bi bio dan. Bez negativaca u filmu, pozitivac nije pozitivac.

Ili, još konkretnije, da biste mogli iskusiti nešto što duboko u sebi želite i da biste uopće dobili konkretnu sliku ili viziju što je to što zaista želite, prvo je potrebno ISKUSITI, barem

nakratko, niz iskustava koja su potpuno suprotna tome što želite, a zatim MUDRO ISKORISTITI takva iskustva.

*„Da biste mogli iskusiti nešto što duboko u sebi želite i da biste uopće dobili konkretnu sliku ili viziju što je to što zaista želite, prvo je potrebno iskusiti niz iskustava koja su potpuno suprotna tome što želite, a zatim mudro iskoristiti takva iskustva.“*

Naravno, mi imamo slobodnu volju i možemo izabrati zadržati se toliko dugo vremena u tim suprotnim ili polaritetnim iskustvima da nam to doslovce postane životni stil. Unatoč tome što, primjerice, važan aspekt naše životne svrhe može biti da iskusimo snažan osjećaj slobode, to istodobno nije jamstvo da mi nećemo izabirati trajno biti u odnosima koji nas guše te baviti se poslom koji nas potpuno frustrira. Takva suprotna ili polaritetna iskustva predstavljaju samo POTENCIJAL, a o nama ovisi koliko ćemo se dugo zadržavati u njima i koje ćemo izbore donositi na račun njih.

No, danas nećemo govoriti o tome kako MUDRO ISKORISTITI takva polaritetna iskustva – jer to je priča sama za sebe, a ako želite saznati više informacija o tome, zavirite u moj program pod nazivom [TT MINDFULNESS™](#). Ovo samo spominjem jer mi je važno da shvatite zbog čega su nam takva suprotna ili polaritetna iskustva uopće potrebna kako bi vam u nastavku mogao pojasniti na koji način je to sve skupa povezano sa našom današnjom ključnom temom – a to je vaš unutarnji kritičar.

\*\*\*

Vaš unutarnji kritičar je vrsta umjetne inteligencije koja kao da živi u vašoj glavi i neprekidno proučava vaše sklonosti, reakcije, izbore i odluke te, kao što sam to na početku rekao, njegovo postojanje je usko povezao sa vašom životnom svrhom. S obzirom da vas on prati i proučava još od ranog

**djetinjstva, on vas toliko dobro poznaje da ga je, bez neke vrste mentalnog treninga, gotovo nemoguće prepoznati kao neki zasebni entitet koji živi u vašoj glavi.**

Međutim, ako je njegovo postojanje usko povezano sa našom životnom svrhom, zbog čega je on uvijek negativan vezano za ono što smatramo važnim? Zbog čega neprekidno pokušava učiniti da se osjećamo manjkavo i nedoraslo vezano za svoje važne izbore? Zbog čega se često pretvara kao netko kome je stalo do naše dobrobiti i sigurnosti, dok, u biti, njegov glavni cilj je spriječiti nas da učinimo ono što smatramo važnim i što nam zaista znači?

I, u biti, ako uzmemo u obzir ono što sam govorio na početku, glavni razlog zašto on postupa na način na koji postupa i zašto se često ponaša destruktivno vezano za ono do čega nam je istinski stalo, je upravo zato jer je njegov najvažniji zadatak pomoći nam stvoriti onu BAZU koja će nam omogućiti definiranje i izabiranje konkretnih životnih izbora koji su u skladu sa našom svrhom.

*„Glavni zadatak našeg unutarnjeg kritičara jest pomoći nam stvoriti BAZU koja će nam omogućiti definiranje i izabiranje konkretnih životnih izbora koji su u skladu sa našom svrhom.“*

Ili, drugim riječima, njegov glavni zadatak jest pomoći nam kako bismo stekli dovoljnu razinu jasnoće vezano za ono što zaista želimo i dobili dodatni stimulans da izademo iz svoje zone ugode. Jer da je njegov glas ugodan i poticajan velika je vjerojatnost da bismo imali sklonost još i više se uljuljati u svojoj zoni ugode, zar ne?

\*\*\*

Postoji još nešto zanimljivo vezano za našeg unutarnjeg kritičara što smaram važnim imati na umu...

Na prvi pogled on kao da je stvoren, odnosno, djeluje kao da se sastoji od raznih stavova i komentara s kojima smo se susretali kroz život, a naročito tijekom svojih formativnih godina.

No, ako malo dublje proanalizirate argumente koje on najčešće koristi, jasno ćete zaključiti kako se on, u većini slučajeva, sastoji upravo od ograničavajućih komentara i stavova koji su usko povezani sa izborima koje je potrebno poduzeti kako bismo mogli stvoriti život za koji duboko u sebi jednostavno znamo da smo došli iskusiti.

*„Ako malo dublje proanalizirate argumente koje vaš unutarnji kritičar najčešće koristi, jasno ćete zaključiti kako se on, u većini slučajeva, sastoji upravo od ograničavajućih komentara i stavova koji su usko povezani sa izborima koje je potrebno poduzeti kako bismo mogli stvoriti život za koji duboko u sebi jednostavno znamo da smo došli iskusiti.“*

---

9

Promislite malo, kada je riječ o nečem što vam nije toliko bitno, rijeko kada ćete čuti njegov glas. No, ako krenete razmišljati o izborima koji vam zaista znače... ali ono baš znače... ne samo da biste impresionirali nekog ili zadovoljili formu prema zajednici... nego baš onim izborima koji vama osobno iznimno puno znače... eto njega sa svojim mišljenjem 😊. A s obzirom da je nemoguće ne razmišljati o onome do čega nam je zaista stalo, nemoguće je i izbjegći taj opaki glas.

Onako iz neke metafizičke perspektive, meni to sve skupa djeluje kao da je on stvoren sa idejom da nam bude neka vrsta kozmičkog jamstva kako ne bismo potpuno zanemarili svoju životnu svrhu i glavni razlog svojeg dolaska na Zemlju. I što god više zanemaruјemo zov svoje duše, više ćemo se susretati sa svojim unutarnjim kritičarem, a njegovi argumenti će postajati sve oštriji i bolniji.

*„Što god više zanemaruјemo zov svoje duše, više  
ćemo se susretati sa svojim unutarnjim kritičarem, a  
njegovi argumenti će postajati sve oštriji i bolniji.“*

Mi možemo pobjeći iz okoline koja nam ne paše, možemo pobjeći i od ljudi za koje osjećamo da nas ograničavaju, ali naš unutarnji kritičar i dalje ostaje sa nama i putuje zajedno sa nama sve dok ne odradi svoj glavni zadatak.

Međutim, ako možete pojmiti ovo o čemu govorim i ako možete pojmiti da **vi niste taj destruktivni glas u svojoj glavi**, nego ste nešto sasvim drugo, onda je **vrlo vjerojatno da ste spremni promijeniti svoj odnos sa svojim unutarnjim kritičarem**.

Drugim riječima, vrlo je vjerojatno da je ona vaša BAZA, o kojoj sam govorio na samome početku, već stvorena i sazrela za praktične korake i da je za vas puno smislenije proaktivno pristupiti stvaranju konkretnih iskustava kakva želite iskusiti u nekom aspektu života negoli nastaviti **SKUPLJATI** i **ANALIZIRATI** informacije koje vam nude ona suprotna ili polaritetna iskustva.

Znači, ako možete pojmiti ovo o čemu govorim i ako možete pojmiti da vi niste taj destruktivni glas u svojoj glavi, nego ste nešto sasvim drugo, vrlo je vjerojatno da ste već sakupili dovoljnu, nazovimo to, „količinu“ suprotnih ili polaritetnih iskustava – barem u nekom aspektu svojeg života – i u tom konkretnom aspektu života više vam toliko ne treba prisutnost vašeg unutarnjeg kritičara.

Naravno, to ne znači da on i dalje neće stvarati potrebnu BAZU u nekom drugom aspektu vašeg života, no činjenica je da čim ste sposobni svojeg unutarnjeg kritičara percipirati kao nešto što je odvojeno od vas, to je uglavnom znak da je potrebna BAZA već dobrim dijelom stvorena – i da je vrijeme za fokus na konkretne i proaktivne korake.

Postoji zanimljiva misao koju je nedavno Eckhart Tolle objavio na svojem Twitter profilu, koja glasi:

„Kakvo oslobođenje je shvatiti da ja nisam 'glas u svojoj glavi'. Tko sam ja onda? Ja sam onaj koji to shvaća!“

Predivna misao, zar ne?

\*\*\*

A sada kada smo shvatili koji je glavni zadatak našeg unutarnjeg kritičara, na koji način je on usko povezan sa svrhom naše duše i zašto u većini slučajeva koristi destruktivnu kritiku, krenimo malo istražiti konkretni način kako ga stišati. Jer, čak i onda kada nam više nije potreban za stvaranje BAZE u nekom aspektu života, on će i dalje ostati prisutan u tom istom aspektu života.

Zašto?

Zato jer smo bića navika. On je godinama, možda i desetljećima, bio s nama i slušanje njegovih savjeta i argumenata nam je duboko ušlo u naviku.

---

11

\*\*\*

Uzmimo minutu pauze, a nakon toga ću vam opisati praktične korake koji će vam pomoći da možete brzo stišati svojeg unutarnjeg kritičara...

\*\*\*

Dakle, sada smo upoznati sa dvije važne činjenice vezano za našeg unutarnjeg kritičara. Prva činjenica jest da je riječ o ZASEBNOM ENTITETU koji živi negdje u našoj svijesti i to nismo mi. Vi niste vaš unutarnji kritičar! On je doslovce vrsta umjetne inteligencije koja stalno uči o vama i pokušava utjecati na vaše izbore i odluke – i to primarno glede onoga do čega vam je istinski stalo.

Druga činjenica jest što snažan utjecaj koji vaš unutarnji kritičar ima u odnosu na vaše izbore i odluke primarno proizlazi zbog toga jer niste svjesni njegova postojanja i trenutka kada se aktivira. Drugim riječima, njegova snaga primarno proizlazi iz trenutaka kada vi mislite da nešto

mislite i da su misli koje mislite vaše osobne misli, dok, u suštini, vi samo slušate glas svojeg unutarnjeg kritičara i dopuštate mu da bude vaš „influencer“ kojem bezuvjetno vjerujete.

*„Snaga vašeg unutarnjeg kritičara primarno proizlazi iz trenutaka kada vi mislite da nešto mislite i da su misli koje mislite vaše osobne misli, dok, u suštini, vi samo slušate glas svojeg unutarnjeg kritičara i dopuštate mu da bude vaš 'influencer' kojem bezuvjetno vjerujete.“*

## KAKO STIŠATI SVOJEG UNUTARNJEG KRITIČARA – PRAKTIČNI KORACI

---

12

### PRVI PRAKTIČNI KORAK

I zato se prvi praktični korak koji možete poduzeti kako biste stišali svojeg unutarnjeg kritičara svodi na sljedeće:

**Započnite redovito obraćati pozornost na njegov glas i argumente koje vam govori.**

Kako bi vam olakšao ovaj korak, uzimajući u obzir svoje osobno iskustvo te razgovore sa brojnim klijentima vezano za navedenu temu, u nastavku ću vam ukratko izložiti pet temeljnih kategorija argumenata koje on najčešće koristi kako bi vas naveo na svoj mlin.

Ovdje ću ih samo kratko izložiti, a ako želite zaroniti dublje u razumijevanje svojeg unutarnjeg kritičara te upoznati kompleksnije metode za osvješćivanje BAZE za vašu životnu svrhu, posjetite moju web stranicu na adresi

tomislavtomiccoaching.com i potražite [TT MINDFULNESS™](#)  
program.

## #1 – NEDOVOLJNA DOBROST

Prvu kategoriju argumenata koje naš unutarnji kritičar najčešće koristi nazivam „Nedovoljna dobrost“. U praktičnom smislu, to znači da kad god pokušate učiniti nešto do čega vam je zaista stalo i što je u skladu sa vašom životnom svrhom, on vas automatski započne uvjeravati da na neki način i u nekom kontekstu vi jednostavno niste dovoljno dobri za to.

Primjerice, ako već dugo vremena osjećate kako u vama titra želja da postanete coach koji se bavi odnosima ili, kako se to najčešće naziva - *Relationship coach* – čim poduzmete prve praktične korake u tom smjeru, vrlo je vjerojatno da će vas pokušati razuvjeriti sa argumentima poput: „Jesi li ti normalna... pa koja budala bi uopće slušala tvoje savjete?“, „Pa ti uopće nemaš dovoljno iskustva da bi se bavila time!“, ili „Toliko je ljudi koji su pametniji od tebe i nećeš im moći konkurirati!“, ili „Zar ti stvarno misliš da će netko gubiti svoje vrijeme kako bi čitao tvoj blog na kojem pišeš hrpu bespotrebnih gluposti?“... itd.

---

13

## #2 – KATEGORIJA VREMENA

Drugu kategoriju argumenata koju naš unutarnji kritičar najčešće koristi nazivam „Kategorija vremena“. U praktičnom smislu to se svodi na to da kad god pokušate učiniti nešto do čega vam je zaista stalo i što je u skladu sa vašom životnom svrhom, vaš unutarnji kritičar vam započne propovijedati kako je već kasno i kako ste to trebali učiniti ranije – prošo' voz!

Naravno, poznavajući vaše prijašnje izbore i vaše uobičajene misaone procese, on će svoje argumente uvijek nastojati povezati uz neke prijašnje situacije iz vašeg života kako bi vas uvjerio da je u pravu. Međutim, poanta svih novih izbora jest stvoriti nešto novo, a ne reproducirati prošlost.

## #3 – KATEGORIJA SRAMA

Treću kategoriju argumenata koju naš unutarnji kritičar najčešće koristi nazivam „Kategorija srama“. U praktičnom smislu to se svodi da to da kad god pokušate učiniti nešto do čega vam je zaista stalo i što je u skladu sa vašom životnom svrhom, vaš unutarnji kritičar vas započne podsjećati koliko će biti bolno ako vam to što pokušavate ne uspije. On vas pokušava uvjeriti da je bolje da odustanete negoli se suočite sa sramotom koju ćete doživjeti u slučaju da stvari krenu nizbrdo.

#### #4 – „JESAM TI REKAO!“ KATEGORIJA

Četvrtu kategoriju argumenata koju naš unutarnji kritičar najčešće koristi nazivam „Jesam ti rekao!“. U praktičnom smislu, ovakvu vrstu argumenata naš unutarnji kritičar najčešće koristi **kada poduzmemo neke praktične korake vezano za nešto do čega nam je istinski stalo i što je u skladu sa svrhom naše duše, i to nam ne uspije**. Naravno, promašaji su sasvim normalna stvar, a naročito onda kada započinjemo s nečim novim s čime se nismo do tada susretali. Međutim, vaš unutarnji kritičar pokušat će maksimalno iskoristiti takvu situaciju kako bi vas uspio uvjeriti kako je promašaj ili neuspjeh jedini mogući ishod koji možete očekivati svaki put kada pokušate ponoviti to isto. U ovakvom tipu scenarija, najčešće će zauzeti ulogu dobranamjernog prijatelja koji vas pokušava spasiti od budućih neuspjeha.

---

14

#### #5 – PROROK

I petu kategoriju argumenata koje naš unutarnji kritičar često koristi nazivam „Prorok“. U praktičnom smislu, njegovo glavno „proročanstvo“ povezano je sa činjenicom kako nećete moći učiniti nešto kako treba jer **nemate nikoga tko vam može pritom pomoći ili je moguće da će se nešto loše dogoditi**. Njegova glavna sugestija jest da pričekate jer sada nije dobar trenutak za to. Naravno, iz njegove perspektive, **jedini pravi trenutak jest tamo negdje u budućnosti i to** djeluje poput natpisa na vratima trgovine na kojem samo pišu riječi: „Vraćam se za pola sata“.

\*\*\*

Dakle, kako sam to već naveo, vaš prvi praktični korak na putu stišavanja svojeg unutarnjeg kritičara svodi se na ideju da u tu svrhu započnete redovito obraćati pozornost na njegov glas i argumente koje vam govori. Sada kada ste upoznati sa pet njegovih najčešćih kategorija argumenata, lakše će vam biti prepoznati ga.

Prisjetite se kako njegova snaga i utjecaj na vaše izbore primarno proizlazi iz ideje što niste svjesni da je riječ o njegovim argumentima, već mislite da se radi o vašim mislima. Sama činjenica što ćete ga sve češće prepoznavati tijekom dana, automatski slabi njegov utjecaj na vas.

## DRUGI PRAKTIČNI KORAK

Drugi praktični korak koji ćete poduzeti nakon što prepoznote da se u vašoj glavi aktivirao glas vašeg unutarnjeg kritičara jest direktno mu se obratiti sa sljedećom izjavom ili prijedlogom:

---

15

„Ako mi zaista želiš pomoći, onda mi ponudi neku konstruktivnu ideju!“.

Dakle, ovaj drugi korak poduzimate konkretno u trenutku kada prepoznote da se u vašoj glavi aktivirao glas vašeg unutarnjeg kritičara.

Nakon toga zastanite pet do deset sekundi i, u slučaju da i dalje nastavi sa svojim argumentima, ponovite isti korak. Dakle, direktno mu se obratite i kažite mu: „Ako mi zaista želiš pomoći, onda mi ponudi neku konstruktivnu ideju!“.

Ponavljamte navedene korake sve dok ne primijetite da se stišao i istu stvar ponavljajte svaki put kada prepoznote njegovu prisutnost.

Ako dosljedno primjenjujete ove korake, možete biti sigurni da ćete ga znatno stišati i to u vrlo kratkom vremenskom roku. Jer čim ga uspijete prepoznati i tretirati kao nešto što niste vi i što je odvojeno od vas, njegova snaga opada, a njegov utjecaj na vaše izbore i odluke slabi.

\*\*\*

Vi niste glas u svojoj glavi. Naravno, on ima svoju svrhu i nadam se da sada shvaćate da on primarno služi kako bi vam omogućio da postanete nova i naprednija verzija sebe. On služi kako bi vas izludio da ne biste zaspali u svojoj zoni ugode i predugo odgađali živjeti život koji ste došli stvoriti i iskusiti. On samo prividno igra ulogu negativca u nekom filmu, kako bi onaj pozitivac mogao dobiti glavnu pozornost i simpatiju publike.

Ja sam Tomislav Tomić i iako me vjerojatno slučate putem slušalica, ja nisam glas u vašoj glavi 😊

Za više informacija posjetite moju web stranicu na adresi  
<https://tomislavtomiccoaching.com>

Hvala vam što ste bili sa mnom.