

Seja menos autocrítico

Quando seu crítico interior começa a comentar seu comportamento, você começa a criar uma separação entre seu corpo e mente, tornando mais difícil o viver no momento presente. Por exemplo: vamos dizer que você está no meio de um papo com um amigo e começa a rir de algo engraçado que ele disse, e então você imediatamente se critica por rir tão alto, ou começa a se preocupar com como seu rosto fica quando você ri. Agora, seus pensamentos estão controlando a experiência, e você não está mais vivendo o momento com seu amigo - você está preocupado com a impressão que está passando. Você não está no presente mais. Na próxima vez em que isso acontecer, expulse os pensamentos negativos imediatamente.

Se você experimenta esse tipo de autocrítica frequentemente, tente fazer algo no qual você é bom, algo no qual você pode se focar em fazer sem se preocupar em como você está ou no quão bom é naquilo. Plante uma fileira de flores, pinte sua parede de uma nova cor ou toque seu instrumento musical predileto. Dê a si mesmo um pouco de desafio, mas nada que seja inalcançável.

Quando você experimentar um momento de ausência de autocrítica, lembre-se de como se sente. Sua mente e corpo estão operando como um, ao invés de estarem guerreando um contra o outro. Treine voltar a esses sentimento sempre que possível.