



## LES 3.1 HERKEN JE KRITISCHE RECHTER

Doe de kritische rechter oefening en beantwoord daarna deze vragen:

1. Wat hoorde je bij de kritische rechter?
2. Ken je deze stem al? Zo ja: wanneer hoor je hem meestal?
3. Kon je ook al iets voelen of horen bij de innerlijke mentor?
4. Ken je deze stem ook al? Zo ja: wanneer hoor je haar?
5. Op welke manier ga jij de komende weken observeren wanneer je kritische rechter actief is? *Maak dit zo concreet mogelijk, dus bijvoorbeeld: elke avond voor het slapen noteer ik mijn observaties in mijn dagboek.*

**GOED GENOEG.**

## KRITISCHE RECHTER

- *Komt voort uit angst*
- *Basishouding: zelftwijfel & zelfkritiek*
- *Denkt zwart/wit*
- *Overdrijft: denkt in doemscenario's*

## INNERLIJKE MENTOR

- *Komt voort uit zelfliefde*
- *Basishouding: steun aan jezelf*
- *Kan omgaan met nuances*
- *Staat ervoor open om dingen te onderzoeken*

BLIJF LIEF VOOR  
JEZELF.

JE HOEFT  
ALLEEN TE  
OBSERVEREN,  
NIET TE  
OORDELEN.

GOED GENOEG.



## LES 3.1 HERKEN JE KRITISCHE RECHTER

**OP DE VOLGENDE PAGINA'S VIND JE DE  
PRINTVRIENDELIJKE VERSIE VAN DIT WERKBOEK.**

**GOED GENOEG.**

## Les 3.1 Herken je kritische rechter

### ***Kritische rechter***

Doe de kritische rechter oefening en beantwoord daarna deze vragen:

1. Wat hoorde je bij de **kritische rechter**?
2. Ken je deze stem al? Zo ja: wanneer hoor je hem meestal?
3. Kon je ook al iets voelen of horen bij de **innerlijke mentor**?
4. Ken je deze stem ook al? Zo ja: wanneer hoor je haar?
5. Op welke manier ga jij de komende weken **observeren** wanneer je kritische rechter actief is? *Maak dit zo concreet mogelijk, dus bijvoorbeeld: elke avond voor het slapen noteer ik mijn observaties in mijn dagboek.*

**GOED GENOEG.**

## KRITISCHE RECHTER

- *Komt voort uit **angst***
- *Basishouding: **zelftwijfel & zelfkritiek***
- *Denkt **zwart/wit***
- *Overdrijft: denkt in **doemscenario's***

## INNERLIJKE MENTOR

- *Komt voort uit **zelfliefde***
- *Basishouding: **steun aan jezelf***
- *Kan omgaan met **nuances***
- *Staat ervoor open om dingen te **onderzoeken***

**BLIJF LIEF VOOR  
JEZELF.**

**JE HOEFT  
ALLEEN TE  
OBSERVEREN,  
NIET TE  
OORDELEN.**

**GOED GENOEG.**