

PROTOKÓŁ · MATERIAŁ DARMOWY

# Wewnętrzny krytyk — jak go uciszyć

Protokół oparty na IFS (Internal Family Systems) + hipnozie: rozpoznaj głos, zmień relację.

## „Jesteś beznadziejny” — kto to mówi?

Wewnętrzny krytyk brzmi jak TY. Ale nie jest Tobą. To wewnętrzna postać (internal part) — powstała w dzieciństwie, żeby Cię chronić przed czymś gorszym niż samokrytyka (np. przed odrzuceniem rodzica).

Richard Schwartz (twórca IFS) pokazał: wszystkie wewnętrzne głosy mają **pozytywną intencję**. Problem polega na tym, że używajmy przestarzałych metod — metod z czasów, gdy miały 7 lat.

Ten PDF to 7-dniowy protokół **dialogu z krytykiem**. Nie walki. Nie wyciszania. Rozmowy. To brzmi dziwnie. I działa.

## 7-dniowy protokół IFS+hipnoza

**Dzień 1**      **Nazwij krytyka**  
Spisuj jego frazy przez 24h. Dokładnie tak jak je słyszysz. „Jesteś beznadziejny”. „Znowu zawalisz”. „Nie jesteś tak dobry jak X.” Daj mu imię — np. „Mały Słdzia”, „Surowy Tata”, „Ta Co Krzyczy”.

**Dzień 2**      **Znajdź jego wiek**  
Zamknij oczy. Zadaj pytanie (do siebie w głębi): „Ile lat masz, krytyku?” Zwykle pojawia się obraz dziecka 5–10 lat. To moment, w którym powstał. Zapisz wiek. Zapisz sytuację, którą widzisz.

**Dzień 3**      **Poznaj intencję**  
Zapytaj: „Przed czym chcesz mnie chronić?” Odpowiedź zawsze jest jakaś: „przed tym że Cię odrzucę”, „przed porażką”, „przed wstydem”. Jeśli nic nie przychodzi — czekaj 3 dni. Przyjdzie.

**Dzie 4**      **Podziękuj**  
Zamknij oczy. Powiedz (w myślach, szczerze): „*Dziękuj ci. Wiem, że chciałem mi pomóc. Widz ci.*” Krytyk zwykle cichnie na chwilę — po raz pierwszy został zauważony, nie zwalczony.

**Dzie 5**      **Zaproponuj nową pracę**  
Powiedz: „*Teraz jestem dorosły. Mogę sam dbać o siebie. Jak nową rolę chciałbyś mieć?*” Z doświadczenia klinicznego: krytyk często chce być „wspierającym nauczycielem” lub „stróżnikiem dobrego snu”. Posłuchaj.

**Dzie 6**      **Autohipnoza integracyjna**  
10 min relaksacji. Wizualizuj „Małego Sędziego” obok Ciebie. Daj mu nową rolę (z dnia 5). Podaj mu rękę. **Nie wypędzaj.** Integruj.

**Dzie 7**      **Test w rzeczywistości**  
Gdy usłyszysz znajomą frazę krytyka — nie walcz. Powiedz w myślach: „*Widz ci. Dziękuj. Pamiętaj o nowym umowie?*” Głos nie zniknie od razu, ale siła się zmniejsza z każdym powtórzeniem.

„*Nie uciszysz mnie ci siebie. Możesz być tylko przekształcić.*”

## Kiedy protokół nie wystarczy

Jeśli krytyk jest bardzo silny, atakuje codziennie, uniemożliwia działanie — zwykle pracuje w tandemie z innymi częściami (np. z „dzieckiem wstydu” lub „opuszczonym”). Sam dialog nie wystarczy bez pracy z całym systemem wewnętrznym.

Hipnoterapia IFS (3–8 sesji) pracuje z wszystkimi częściami naraz. Nie „leczy” krytyka — przepisuje jego miejsce w systemie. Rezultat: wewnętrzny pokój zamiast ciągłej wojny.

Protokół pomógł, ale problem wraca?  
Umów 15-min. darmową konsultację:  
[hipnoterapiabochenek.pl/pages/umow-wizyte.html](http://hipnoterapiabochenek.pl/pages/umow-wizyte.html)  
lub DM na Instagramie @hipnoterapiabochenek