KOD STATUSU

PEWNOŚĆ. WPŁYW. OBECNOŚĆ.

CHECKLISTA

10 SYGNAŁÓW, ŻE PROWADZI CIĘ WEWNĘTRZNY KRYTYK

Diagnoza · Wzorce · Zamienniki · Pierwszy krok

ZANIM ZACZNIESZ

Nie możesz przeprogramować głosu, którego nie słyszysz

> *Wewnętrzny krytyk nie mówi prawdy.*
> *Mówi wyuczone przekonania z przeszłości.*

W TYM DOWIESZ SIĘ:

- 10 konkretnych sygnałów, po których poznasz, że w danym momencie działa krytyk, nie Ty
- przy każdym sygnale — prosty zamiennik, który możesz zastosować od razu
- brak teorii na zapas — tylko to, co da się sprawdzić jeszcze dzisiaj

Jak korzystać z tej listy

Przejdź przez 10 sygnałów. Przy każdym zapytaj się szczerze: czy to brzmi jak ja, czy to się zdarza rzadko.

Nie chodzi o to, by zaznaczyć wszystko na „nie”. Większość ludzi rozpozna siebie w kilku punktach — i to jest normalne. Krytyk odzywa się u każdego, różnica jest w tym, jak szybko go rozpoznajesz i co robisz w tym momencie.

Przy każdym sygnale znajdziesz złotą ramkę z konkretnym zamiennikiem — zamiast teorii, jedno zdanie lub jedno działanie, które możesz zastosować od razu, w tej samej sytuacji.

01

SYGNAŁ 1 z 10

Twój wewnętrzny głos częściej krytykuje niż wspiera

Zanim jeszcze spróbujesz, w głowie pojawia się komentarz: „i tak Ci nie wyjdzie”, „nie jesteś wystarczająco dobry”. Z czasem ten głos zaczyna brzmieć jak fakt, a nie jak jedna z wielu możliwych ocen sytuacji.

ZAMIENNIK

Nazwij go: „to mój wewnętrzny krytyk, nie ja”. Samo nazwanie oddziela głos od faktu.

02

SYGNAŁ 2 z 10

Odkładasz trudną rozmowę „na później”

Prośba o podwyżkę, rozmowa o granicach, telefon który trzeba odebrać — wszystko to czeka na moment, w którym poczujesz się „gotowy”. Ten moment rzadko przychodzi sam.

ZAMIENNIK

Nie czekaj na gotowość. Zrób najmniejszy możliwy krok dziś — jedno zdanie, jeden telefon.

03

SYGNAŁ 3 z 10

Bagatelizujesz komplementy

Ktoś Cię chwali, a Ty odruchowo odpowiadasz „a tam, to nic takiego” albo tłumaczysz, dlaczego komplement się nie należy.

ZAMIENNIK

Powiedz tylko „dziękuję”. Bez dopisku, bez pomniejszania.

04

SYGNAŁ 4 z 10

Przepraszasz za rzeczy, które nie są Twoją winą

„Przepraszam, że przeszkadzam”, „sorry, że pytam” — zanim jeszcze coś powiesz, z góry zakładasz, że zajmujesz zbyt dużo miejsca.

ZAMIENNIK

Zapytaj się szczerze: czy faktycznie coś zepsułem? Jeśli nie — zamień „przepraszam” na „mam pytanie”.

05

SYGNAŁ 5 z 10

Porównujesz się do innych i zwykle wypadasz gorzej

Widzisz czyjś sukces i automatycznie mierzysz nim własną wartość. Rzadko porównanie kończy się na Twoją korzyść.

ZAMIENNIK

Porównaj się z sobą sprzed miesiąca, nie z kimś innym. To jedyne porównanie, które coś mówi.

06

SYGNAŁ 6 z 10

Czekasz, aż poczujesz się „gotowy”, zanim zaczniesz

Kolejny kurs, kolejna książka, kolejne przygotowanie — a pierwszy krok wciąż czeka na wewnętrzne przyzwolenie, które nie nadchodzi.

ZAMIENNIK

Pewność zwykle przychodzi PO działaniu, nie przed nim. Zrób mały krok i sprawdź, co się zmieni.

07

SYGNAŁ 7 z 10

Po błędzie rozmyślasz o nim przez kilka dni

Jedna niezręczna odpowiedź, jedno potknięcie w rozmowie — i wraca do Ciebie wieczorem, i następnego dnia, jakby to było najważniejsze wydarzenie tygodnia.

ZAMIENNIK

Zapisz w dwóch zdaniach, co się stało i co zrobisz inaczej następnym razem — potem odłóż temat.

08

SYGNAŁ 8 z 10

Unikasz kontaktu wzrokowego w rozmowie

Wzrok ucieka w bok, na telefon, na podłogę — zwłaszcza gdy rozmowa robi się choć trochę bardziej osobista albo wymagająca.

ZAMIENNIK

Utrzymaj kontakt wzrokowy o 2-3 sekundy dłużej niż odruchowo chcesz. To wystarczy, by było widać spokój.

09

SYGNAŁ 9 z 10

Zgadzasz się na rzeczy, których nie chcesz robić

Ktoś prosi, a Ty mówisz „tak” zanim zdążysz pomyśleć, czy w ogóle masz na to ochotę albo czas. Odmowa wydaje się bardziej ryzykowna niż zgoda wbrew sobie.

ZAMIENNIK

Zamiast automatycznego „tak”, powiedz „sprawdzę i dam znać”. Kupujesz sobie chwilę na decyzję.

10

SYGNAŁ 10 z 10

Ciało reaguje napięciem przed ważnymi momentami

Przyspieszone bicie serca, spłycony oddech, ucisk w klatce piersiowej przed spotkaniem, rozmową czy telefonem, który odkładałeś.

ZAMIENNIK

Zamiast ignorować, użyj krótkiej techniki oddechowej: wdech 4 sekundy, wydech 4 sekundy, kilka razy.

To były sygnały. Ebook pokazuje, co dalej.

Rozpoznanie sygnału to pierwszy krok. Prawdziwa zmiana zaczyna się tam, gdzie wiesz, skąd wziął się dany wzorzec — i masz plan, jak go stopniowo osłabić.

„Wewnętrzny Status” to ebook, który bierze te 10 sygnałów i idzie o krok dalej: pokazuje mechanizm wewnętrznego krytyka, konkretne ćwiczenie do jego rozbrojenia oraz proste techniki, które uspokajają układ nerwowy w trudnych momentach.

W ŚRODKU ZNAJDZIESZ

- skąd bierze się wewnętrzny krytyk i dlaczego jego zdanie nie jest faktem
- ćwiczenie „Mapa Wewnętrznego Krytyka” — krok po kroku, do wypełnienia
- technikę małych, codziennych działań, które budują pewność bez presji
- proste narzędzia uspokajające na moment przed stresującą sytuacją

Dziś w cenie premierowej — normalnie 79 zł

kodstatusu.pl/wewnetrzny-status