



Wenn dein innerer Kritiker verstummt, kann auch ein äußerer Kritiker dich nicht mehr verletzen.

Mit einer Sonnenbrille siehst du alles dunkler, als es in Wirklichkeit ist. Ähnlich ergeht es dir mit deinem Kritiker. Wenn du dich selbst ablehnst, dann wirst du auch das Verhalten anderer viel schneller als Ablehnung deuten. Nimm also deine Sonnenbrille ab und sieh dich in positivem Licht. Du brauchst dich dabei nicht in den Himmel zu loben, sondern es genügt, dich mit Stärken und Schwächen anzunehmen und wertzuschätzen.