

ДИАЛОГИ СО СМЫСЛОМ

---

# Внутренний критик: 3 точки, где вы теряете движение

---

Что с этим делать  
на каждом конкретном этапе

*Короткий входной гайд: без мягкой жвачки, без мотивации  
и без «просто поверить в себя».  
Только узнавание, различение и рабочие приёмы.*

---

Ксения Есаулова · @ksenia\_esaulova  
@dialogi\_so\_smyslom

## Внутренний критик — это не просто неприятные мысли о себе.

Это внутренний голос, который вмешивается в движение: до шага, в момент решения или после старта. Пока это не видно, человек обычно объясняет всё слишком грубо: «я ленивый», «я нестабильный», «я не умею доводить». Но проблема часто не в характере, а в том, где именно критик перехватывает ход. И из-за этого потом страдает не только самоощущение, но и результат: в работе, в выборе, в проявленности, в перегрузе, в отношениях и в том, как человек вообще удерживает движение по жизни.

*Важно не путать: осторожность помогает заметить риск. Внутренний критик не помогает увидеть риск — он часто останавливает движение раньше времени, расшатывает решение или обесценивает уже начатое.*

### 01

#### Критик до действия

*Главные фразы:*

- Ещё рано
- Ты не готов(а)
- Сначала надо лучше

### 02

#### Критик в решении

*Главные фразы:*

- А вдруг это не то
- Надо ещё проверить
- Ты ошибёшься

### 03

#### Критик после старта

*Главные фразы:*

- Это недостаточно хорошо
- Ты делаешь не так
- Лучше свернуть

Дальше задача простая: увидеть свой ведущий сценарий и не подчиняться ему автоматически. Потому что критик вмешивается не везде одинаково. И от того, в какой точке он у вас включается, меняется не только настроение, а то, как у вас вообще складываются решения, движение и результат.

## Мини-диагностика

---

У большинства людей внутренний критик есть во всех трёх зонах. Но почти всегда одна из них ведущая. Пока она не видна, человек обычно пытается решать всё не в той точке.

### 01 Критик до действия

- Я долго тяну старт, потому что внутри всё ещё «недостаточно готово».
- Мне кажется, что нужно ещё немного подготовиться — и так по кругу.
- Я чаще зависаю до первого шага, чем в процессе.

### 02 Критик в решении

- Я могу возвращаться к одному и тому же решению по кругу.
- Даже после выбора внутри остаётся ощущение: вопрос ещё не закрыт.
- Я часто путаю осторожность с бесконечным пересмотром.

### 03 Критик после старта

- Я умею начать, но быстро перехожу в обесценивание.
- После первых шагов мне начинает казаться, что всё плохо и бессмысленно.
- Мне труднее удержать ход, чем запустить его.

*Самая частая ошибка здесь — пытаться решать всё одинаково. Но у каждого сценария своя точка вмешательства — и своя точка, где можно не слиться автоматически.*

# 01 Критик до действия

Как он звучит: «Ещё рано». «Ты не готов(а)». «Сначала надо лучше».

## Как это выглядит в жизни

- Хотели написать важное сообщение — и снова переписываете его в голове.
- Собирались подать заявку, выйти с идеей, начать разговор — и ещё день уходит в подготовку.
- Хотите сменить работу, но снова не доходите до реального шага.
- Давно понимаете, что надо что-то менять, но всё ещё «не готовы».
- Хотите выйти в проявленность, но всё время сначала «надо ещё доработать себя».

## Что человек думает о себе

- «Я ленивый(ая)».
- «Я опять долго раскачиваюсь».
- «Я всё понимаю, но вечно не могу начать».
- «Наверное, со мной что-то не так, раз я всё время не готов(а)».

## Что происходит на деле

Критик переводит нормальную подготовку в бесконечное условие допуска. Не помогает сделать первый шаг, а всё время откладывает право на него. Из-за этого застревает не только задача, но и более широкий сдвиг в жизни.

*Важно: задача здесь — не спорить с критиком, а сбить его автоматическое вмешательство в вашей точке старта.*

## Рабочий приём: Не спорь — переведи в задачу

1. Напишите: что именно якобы не готово.
2. Отдельно: что из этого реально нужно для первого шага.
3. Закройте формулой: сейчас я могу сделать вот это.

*Смысл приёма: критик говорит общим приговором. Вы переводите его в проверяемую задачу и возвращаете себе право на первый шаг.*

## 02 Критик в решении

Как он звучит: «А вдруг это не то». «Надо ещё проверить». «Ты ошибёшься».

### Как это выглядит в жизни

- Решение вроде принято, но внутри вопрос не закрывается.
- Вы уже склоняетесь к одному варианту, но всё равно снова и снова его пересматриваете.
- Уже понимаете, что отношения, работа или формат жизни вам не подходят, но продолжаете ещё раз всё проверять.
- Решение о смене направления откладывается не потому, что нет данных, а потому что внутри всё ещё не появляется право поставить точку.

### Что человек думает о себе

- «Я нерешительный(ая)».
- «Я опять не могу выбрать нормально».
- «Я всё усложняю».
- «Наверное, я не умею принимать взрослые решения».

### Что происходит на деле

Критик маскируется под разумность. Его главная функция здесь — не дать поставить точку. Решение остаётся открытым, а вместе с ним зависает и сам жизненный ход.

### Рабочий приём: Новый факт или старая тревога?

Когда хочется снова открыть уже выбранный вопрос, спросите себя:

«У меня появился новый факт — или просто снова поднялась старая тревога?»

Если нового факта нет — решение не открывайте заново.

*Смысл приёма: отделить реальную корректировку решения от привычного внутреннего отката и вернуть себе право ставить точку.*

# 03 Критик после старта

Как он звучит: «Это недостаточно хорошо». «Ты делаешь не так». «Лучше свернуть».

## Как это выглядит в жизни

- Вы начинаете живо и нормально, но почти сразу внутри включается оценка.
- Возникает стыд, раздражение, ощущение плохого качества — и ход рассыпается.
- Вы начали двигаться, но почти сразу вам кажется, что всё сыро, плохо и лучше остановиться.
- Запускаете что-то живое, а потом критик делает так, что вы уже не держите сам ход, а только оцениваете себя.

## Что человек думает о себе

- «Я нестабильный(ая)».
- «Со мной всегда одно и то же: начинаю и сдуваюсь».
- «Я не умею удерживать темп».
- «Наверное, я просто не довожу до конца».

## Что происходит на деле

Критик вмешивается прямо в процесс и срывает удержание хода. Энергия уходит не в действие, а в постоянную внутреннюю проверку.

### Рабочий приём: Не оценивать в процессе

На время одного конкретного действия вводится правило:

«Пока я в процессе — я не оцениваю качество. Я оцениваю только факт продолжения.»

Проверка качества — только после завершённого отрезка.

Смысл приёма: не дать критику сорвать движение раньше, чем у действия вообще появился шанс сложиться.

## Куда идти дальше

---

Этот гайд помогает быстро увидеть, в какой точке внутренний критик чаще всего перехватывает у вас движение: до шага, в решении или уже после старта.

Но этого ещё мало, если вы хотите понять, как именно этот сценарий уже встроен в вашу жизнь шире: в работу, выбор, перегруз, проявленность, отношения и само удержание движения.

### Поэтому следующий шаг — База.

База — это первый личный бесплатный формат проекта, в котором становится видно:

- каким способом у вас вообще складывается результат
- где вы начинаете терять движение
- как одна и та же внутренняя логика собирается в разных сферах жизни
- и куда вам дальше идти точнее

Если гайд показывает, **где** критик перехватывает движение, то База показывает, **как** этой же логикой у вас дальше складывается результат в жизни.

---

**Ксения Есаулова**  
@ksenia\_esaulova

Диалоги со смыслом  
@dialogi\_so\_smyslom