

Autocrítica

Acerca de la autocrítica

- "Cuando pueda tocar este ejercicio/tema, no me voy a sentir inseguro" significa "Ojalá me gustara lo que estoy tocando ahora".
- Lo que pensás acerca de lo que tocás no tiene nada que ver con cómo tocas.
- Perseguir un ejercicio solo por terminarlo es fantasear con que las cosas van a mejorar.
- Ser autocrítico suele llevar a ser más autocrítico; sentirse mal por ser autocrítico suele llevar a sentirse aún peor.
- "No debería ser tan autocrítico" es una frase increíblemente irónica.
- Pensar en lo que "debería ser" te aleja de saber lo que "es".
- Cualquier cosa que debería ser ya está siendo en este momento.
- Pensar en caminos/direcciones es más saludable que pensar en lugares/destinos.
 - o Lo difícil de encontrar el camino propio, es que uno ya está parado justo ahí.

Cuestiones positivas de la autocrítica

- Los autocríticos suelen ser:
 - o Muy compasivos, porque creen que ellos son tan malos que no pueden opinar acerca de nada.
 - o Muy observadores, porque creen que en cualquier cosa hay algo que no está bien.
- Tomadas de forma saludable, ambas son cuestiones que pueden resultar positivas.
- Como en muchas otras cosas, surge la idea de balance.

Si no te gusta lo que tocás,

a) tratá de cambiar tu actitud y no lo que tocás

b) tratá de que te guste lo que tocás y no de tocar algo que te guste