

JAK VYZRÁT NA VNITŘNÍHO KRITIKA

Toto je doplněk k audio nahrávce. Pokud jste ji ještě neslyšeli, nejdříve si ji poslechněte na [této stránce](#), ať vám to celé dává smysl.

- 1 ZAPOSLOUCHEJTE SE DO SVÉHO VNITŘNÍHO HLASU
- 2 NAVNÍMEJTE, JAK SE CÍTÍTE
- 3 UPRAVTE PARAMETRY SVÉHO VNITŘNÍHO HLASU:

- Zrychlete jej nebo zpomalte.
- Upravte jeho hlasitost.
- Přesuňte jej v prostoru, oddalte jej.
- Změňte jeho intonaci. Možná přijde i Kačer Donald? ;)
- Nechte ho se zakoktat.
- Přidejte hudbu na pozadí (vtipnou, motivační...)