



Arbetsblad

5.7 En vardagsövning enl. Mindful Self-Compassion:

- Tänk på något som du blev upprörd över relativt nyligen, något du dömer dig för, som du kämpar med eller som väcker starka känslor som rädsla eller skam. Vad var det som ledde till känslan?
 - Välj ett fysiskt uttryck för självmedkänsla, som att ha händerna på hjärtat, klappa på dig eller krama dig själv. Lugnande beröring kan lätta på känslorna.
 - Andas till en början djupt, sedan normalt.
 - Säg något till dig själv under varje punkt, fokusera på att det känns sant och rätt för dig inte att du gör som det står. Du kan också bygga ihop alla tre till en längre mening.
- 1) Just nu är det jobbigt för mig / För tillfället har jag det svårt / Det här gör ont i mig.
 - 2) Alla går igenom svåra saker / Svårigheter är en del av att vara människa / Alla har tuffa perioder.
 - 3) Må jag vara vänlig och förstående mot mig själv och ge mig själv den medkänsla som jag så väl behöver.

Det är detta som är det magiska. När du, i stället för att klanka ner på dig själv, bemöter dig med vänlighet, öppenhet och medkänsla eftersom du vet att du gör ditt bästa och det räcker bra. Vi har det alla svårt ibland och det är okej. Det är en oändlig frihet att inte dras ned i självkritik.

