



# Övning: En medkännande inställning till sig själv

---

## Varför?

Du börjar må bättre när du har övat på att ha en förstående och snäll inställning till dig själv.

## Hur?

1. Tänk på ett minne eller en bild av en person som har haft en särskilt varm eller uppmuntrande inställning till dig. Det kan till exempel vara en släkting, lärare eller förälder som finns nu eller som har funnits i ditt liv tidigare. Om du vill kan du även tänka på till exempel djur som har gett dig tröst.
2. När du har kommit på en person att tänka på, stanna upp inför det. Vad hade den här medkännande personen för inställning till dig? Vad sa eller gjorde hen? Med vilken ton pratade hen? På vilket sätt tittade hen på dig? Hur kändes det för dig?
3. Vilka tankar och känslor väcks i dig när du tänker på personen nu? Vilka tankar hör du inom dig? Hur känns det i din kropp?
4. Tänk dig sedan att du får den medkännande personens glasögon: du ser dig själv genom personens ögon på ett accepterande och uppmuntrande sätt. Vad skulle du säga till dig själv i den stunden? Vad skulle du uppmuntra dig själv att göra?

---

Om du vill kan du skriva ner dina tankar här