



Övning: En medkännande inställning till sig själv

Varför?

Självförelser får dig att må sämre. En empatisk inställning även till svåra känslor hjälper dig att hantera dem. I den här övningen lär du dig att tala empatiskt till dig själv och se mer välvilligt på dig själv och dina känslor.

Hur?

1. **Tänk på ett minne eller en bild av en person som har haft en särskilt mild eller uppmuntrande inställning till dig.** Det kan till exempel vara en släkting, lärare eller förälder. Det kan också vara ett djur som du har funnit tröst hos.
2. **När du väl har personen i dina tankar, tänk tillbaka på situationen.** Vad hade den 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 då?
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. **Föreställ dig sedan att du är den empatiska personen.** Se på dig själv med acceptans och uppmuntran. Vad skulle du säga till dig själv i den stunden? Vad skulle du uppmuntra dig själv att göra?

Vad skulle en stöttande, empatisk person säga till dig i den här svåra situationen?