



Övning: Ett medkännande brev till dig själv

Varför?

Självmedkänsla handlar om att vara snäll och vänlig mot sig själv även när man stöter på motgångar eller svåra saker. Med det avses förmågan att tänka på sig själv på ett accepterande och uppmuntrande sätt så att det känns lättare att klara sig.

I den här övningen lär du dig att tala medkännande till dig själv och se mer välvilligt på dig själv och dina känslor. Självförebråelser får dig att må sämre. En medkännande inställning även till svåra känslor hjälper i sin tur dig att hantera dem.

Hur?

1. Tänk dig en vän som är klok, kärleksfull och medkännande. Tänk dig att den här vännen ser alla dina styrkor och svagheter – inklusive det du inte gillar med dig själv. Den här vännen vet att människans förmågor är begränsade. Hen är snäll, accepterande och förlåtande.

2. Skriv ett brev till dig själv ur den här vännens perspektiv. Skriv brevet på ett papper, som en anteckning i din telefon eller i svarsfältet på följande sida.

- Fokusera på sådant som tynger dig, som gör att du kritiserar dig själv eller som får dig att känna dig otillräcklig.
- Vad skulle en oändligt medkännande vän säga om dessa saker?
- Om den här vännen kom till dig med förändringsförslag, hur skulle den personens omsorg, uppmuntran och stöd synas i de förslagen?

3. När brevet är klart lägger du det åt sidan en stund. Läs det senare. Fokusera på vad du läser och försök att tillägna dig budskapet i brevet. Känn hur medkänslan landar i dig, lugnar dig och tröstar dig.



Brev

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing the letter.