



Övning: Att agera med självmedkänsla

Varför?

Att medvetet via handlingar visa självmedkänsla är viktigt. Man kan exempelvis tacka nej till en förfrågan eller ta en paus när det är stressigt. I denna övning får du fundera ut olika sätt att agera med självkänsla samt prova på dem i praktiken.

Hur?

Skriv ner svaren på nedanstående frågor i svarsfälten eller spara dem i till exempel din telefon.

1. Skriv ner så många självmedkännande handlingar som du bara kommer på

Skriv ner alla alternativ du kommer att tänka på. Du behöver inte i detta skede fundera på ifall handlingarna är användbara eller genomförbara. Ifall du har svårt att komma på idéer kan du till exempel be en kompis om hjälp.

T.ex. "När jag är stressad kan jag: Ta en promenad. Boka in en massage. Låta bli att göra en del av hushållsarbetet. Laga min favoriträtt. Åka på vilosemester. Diskutera min arbetsbeskrivning på jobbet. Se på serier hela kvällen."



2. Gå igenom listan och poängsätt alternativen med 1–3 poäng

1 - En sak som du skulle kunna prova på till exempel i morgon.

2 - En sak som du skulle kunna överväga att prova på.

3 - En sak som du absolut inte kommer att prova på.

T.ex. " När jag är stressad kan jag: Ta en promenad: 1. Boka in en massage: 2. Låta bli att göra en del utav hushållsarbetet: 3. Laga min favoriträtt: 1. Ta ledigt och åka iväg på en utfärd: 3. Diskutera min arbetsbeskrivning på jobbet: 2. Se på serier hela kvällen: 1."

3. Välj nu ut några av de handlingar som du gav 1–2 poäng och förbind dig till att prova på dem nästa vecka

T.ex. "När jag känner mig stressad så tar jag en promenad. Jag lagar min favoriträtt. Jag tittar på serier hela kvällen."



4. Fundera på vad du lärde dig av det som du testade

- Skulle du kunna fortsätta att göra någon av de självmedkännande handlingarna i din vardag?
- Vilken handling skulle vara lättast att göra regelbundet?

T.ex. "Att ta en promenad."