

Självmedkänsla

Självmedkänsla innebär ett varmt och vänligt förhållningssätt till sig själv när man upplever svåra känslor eller lidande. Det är en upplevelse av att svårigheter och lidande är en del av att vara människa och att andra också upplever samma känslor. Självmedkänsla kan utvecklas genom acceptans och medveten närvaro: man observerar sina upplevelser som de är, inte som sinnet påstår att de är.

1. Medveten närvaro och uppmärksamhet

Fundera först på i vilka situationer du märker att du är hård mot dig själv. Hur talar du till dig själv i dessa situationer? Hur känns det för dig i dessa situationer och till följd av detta inre tal?

2. Vänlighet mot dig själv

Se på ditt svar på den första frågan och fundera på hur du skulle tala och vilka saker du skulle lyfta fram till en god vän som befann sig i en liknande situation. Om du märker en skillnad i sättet att tala, fundera på vad det beror på.

3. Gemensam mänsklighet och samhörighet

Ibland kan svåra känslor få en att tro att ens reaktion på något sätt är konstig eller fel, att alla andra säkert har det bättre och att ens egen situation är helt annorlunda än någon annans. Då är det bra att komma ihåg att alla människor har det svårt ibland. Alla upplever stress. Även de svåraste känslorna är normala, gemensamma och mänskliga.

Försök att för en stund rikta din uppmärksamhet mot människorna omkring dig. Sätt dig in i deras situation och påminn dig själv om att också andra människor har sin livshistoria som har innefattat både framgångar och drömmar men också smärta och kamp.

Fundera på hur det kändes att tänka på andra människor och i vilka situationer du kunde ha nytta av denna typ av övning.

4. Hjälpt ditt framtida jag



Självmedkänsla är inte bara tankar, utan också handlingar. En handling kan vara så enkel som att du på kvällen gör något som hjälper dig att sova längre på morgonen.

Fundera på en god gärning som du kan göra för dig själv och som du kan tacka dig själv för i morgon.