

Övning: Vad ska jag göra istället för att klandra mig själv?

Mål

Du agerar på ett snällare sätt mot dig själv i situationer där du känner dig eländig.

Anvisning

1. Var medveten om och namnge dina känslor

Stanna upp och säg tyst för dig själv eller högt vad du upplever. Till exempel: "Vilken otrevlig situation. Nu känner jag mig riktigt illa till mods".

Dra inga desto fler slutsatser från det du känner.

2. Låt dina känslor vara ett tag

Öva på att tolerera den obekväma känslan. Påminn dig själv om att det handlar om en känsla som inte är farlig. Det är okej att känna så.

3. Stärk känslan av trygghet

En otrevlig situation kan få dig att känna att du är i fara. Det är en automatisk reaktion i en otrevlig situation.

En känsla av trygghet är en förutsättning för att kunna vara snäll mot sig själv.

Du kan stärka känslan av trygghet genom kroppsliga känningar. Du kan till exempel fokusera på att andas lugnt, försiktigt röra bröstet eller rikta blicken långt bort.

4. Använd medkännande ord

Till exempel: "Jag vill vara snäll mot mig själv här och nu."

Om du inte hittar orden kan du tänka på vad du skulle säga till en närstående i samma situation. Och vad skulle din närstående säga till dig?

5. Gör medkännande handlingar

Låt inte negativa känslor driva dig till handling. Ta dig tid att tänka på vad du vill fokusera på härnäst. Vad skulle du göra nu? Vad skulle du uppmuntra din närstående att göra i samma situation?