



Övning: Skam – att öva på självmedkänsla

Varför?

Skam kan leda till att man är arg på sig själv eller andra. Det kan få en att sluta sig och göra det svårt att möta andra. Att du isolerar dig och vältrar dig i ilskan kommer bara att få dig att må sämre.

I denna övning lär du dig att lindra skamkänslor genom självmedkänsla. (Self compassion, Kristin Neff)

Hur?

Tänk på separationen och skammen som är förknippad med den. Säg till dig själv:

Exempel:

- Jag lider just nu.
- Jag är olycklig.
- Det gör ont.
- Jag skäms.
- Lidande är en del av livet. Det hör till att vara människa.
- Andra människor lider också. Jag är inte ensam. Vi måste alla kämpa med svårigheter.

Lägg nu händerna över ditt hjärta. Känn värmen från dina händer i bröstet. Hur känns beröringen? Är händerna accepterande och vårdande? Säg till dig själv:

- Skulle jag kunna vara vänlig och snäll mot mig själv?
- Vad skulle jag vilja höra?
- Vad skulle jag behöva höra just nu? Att jag gjorde mitt bästa? Jag har inte misslyckats som människa, även om jag separerat eller blivit lämnad.

Fråga dig själv:

- Kan jag ge mig själv den medkänsla jag behöver?
 - Kan jag lära mig att acceptera mig själv som jag är?
 - Kan jag förlåta mig själv?
 - Kan jag vara stark?
 - Kan jag vara tålmodig?
-



Vilka tankar väckte övningen hos dig?