



Övning: Ett medkännande brev till dig själv

Varför?

Du bearbetar dina känslor, upplevelser och livsval. Du får också öva på självmedkänsla.

Hur?

Skriv ett brev till dig själv.

- Tänk dig en person som bryr sig om dig och se på din situation genom hens ögon. Det kan vara en verklig eller fiktiv person. Det viktigaste är att personen du föreställer dig är klok, medkännande och accepterande. Hen känner dig inifrån och ut och vill dig väl.
- Vad skulle den här personen säga till dig? Vilken typ av tröstande ord och råd skulle du få från hen?
- Skriv brevet i en uppmuntrande och förstående ton.

Du bör göra övningen i lugn och ro. Välj en tid och plats där du kan vara ensam och fokusera.

Spara brevet för dig själv så att du kan läsa det senare. Du kan skriva på papper, i ett dokument på datorn eller här nedanför. Du kan ta en skärmbild av sidan eller kopiera texten och spara den någon annanstans.



Ett brev till mig själv

T.ex. Hej! Vad fint att höra att du har vågat fatta det här beslutet. Jag gissar att dina känslor går upp och ner just nu, men...