



## Övning: Självmedkänsla

---

### Varför?

Självmedkänslöövningar hjälper dig att acceptera dig själv som en tillräckligt bra förälder. Att bemöta sig själv med medkänsla minskar stress och ångest, hjälper att hantera misslyckanden, förbättrar orken och relationerna samt stöder det övergripande välbefinnandet.

### Hur?

1. Titta på videon
- 







Ändra cookie-inställningar

- 
2. Fundera på hur du skulle stötta och trösta en vän som är i en utmanande situation som förälder eller känner press kring att klara sig i föräldrarollen.
3. Om möjligt, ställ dig framför en spegel. Säg till dig själv det som du tänkte säga till din vän.

