

ATT MÖTA DIG SJÄLV MED FÖRSTÅELSE



En reflektionsövning som hjälper dig att möta dina tankar, känslor och beteenden med förståelse så att skam och självkritik kan börja minska.

Nyckeln till minskad skam och självkritik – att möta dig själv med förståelse

OBS! För att kunna fylla i detta digitalt:**

Logga in på ditt (gratis) Gmail-konto. Gör en egen kopia av dokumentet via Arkiv → Skapa en kopia. Vill du hellre skriva för hand? Skriv ut dokumentet.

Syfte

När vi har det svårt på något sätt är det lätt att vi söker förståelse utifrån. Vi vill att någon ska se oss, förstå oss och bekräfta hur det känns.

Det här är en naturlig mänsklig reaktion - och en viktig förmåga. Att kunna öppna upp sig och söka stöd är en del av hur vi fungerar och som hjälper oss att ta oss igenom svåra saker.

Men, det vi ska fokusera på här är att den här förståelsen är lika viktig att vi kan skapa gentemot oss själva. Inte minst i livet med lipödem, där många av oss inte bara saknar förståelse utifrån - utan också blir missförstådda eller möts av misstro.

Här kan den egna förståelsen därför ha en avgörande betydelse. Att börja förstå sig själv - sina tankar, känslor och beteenden - är en av de viktigaste nycklarna för att minska skam och självkritik.

Och det är det du ska få börja öva på här.

Övningens uppbyggnad:

Den här övningen består av tre steg och jag rekommenderar att du först läser igenom alla steg, så att du får en helhetsbild innan du börjar.

Först får du instruktionerna, sedan några exempel, och längst bak hittar du övningsbladet för dig att fylla i.

Steg 1. Välj vad du vill skapa förändring kring

Börja med att gå tillbaka på ditt självskattningformulär och välj ut 1-5 punkter som du känner påverkar dig i dagsläget.

Det kan vara:

- en tanke du ofta har
- en känsla som du ofta bär på
- eller ett beteende du märker att du har (exempelvis att undvika olika situationer)

Tips:

Om det är svårt att välja - börja med något där du känner att du hade behövt mer förståelse från omgivningen. Det brukar också visa på ett behov av mer förståelse från dig själv.

Steg 2. Visa förståelse

Nu när du valt vilka punkter du vill arbeta med så skriver du upp dem i ditt övningsblad (som du hittar lite längre ned i det här dokumentet) och ställ dig sedan frågan: Hur kan jag visa förståelse för mig själv i det här?

- 👉 Hur kan jag visa förståelse för att de här tankarna finns?
- 👉 Hur kan jag visa förståelse för att de här känslorna finns?
- 👉 Hur kan jag visa förståelse för att det här beteendet finns?

Steg 3. Reflektion

När du börjar visa dig själv mer förståelse - vad händer då? Det här är en viktig del av övningen: att lägga märke till vad som sker inom dig.

Du kan till exempel uppmärksamma:

- Om det känns annorlunda i kroppen – kanske lite lättare, mjukare eller mer “helt”
- Om tankarna förändras eller blir mindre intensiva
- Om det blir mer stilla inom dig
- Eller om det väcks motstånd eller mer självkritik

Om det dyker upp en inre röst - vad säger den?

Skriv ned alla dina reflektioner i dokumentet.

OBS!

Det finns inga rätt eller fel reaktioner här. Utan det som övningen går ut på är att känna in och uppmärksamma vad som händer när du möter dig själv och med förståelse istället för självkritik.

Exempel:

De här tankarna, känslorna eller beteendet påverkar mig i dagsläget:

Jag väljer kläder som döljer kroppen, även när det är varmt

Hur kan jag visa förståelse mot mig själv för de tankarna, känslorna eller beteendet?

Jag förstår att jag väljer täckande kläder eftersom jag är rädd att bli bedömd eller ifrågasatt om andra får se min kropp. Jag har också förståelse för att det blivit så med tanke på hur kroppen värderas i samhället och utifrån det jag har varit med om.

När jag tänker att jag borde strunta i det och gå ut i svalare kläder men inte klarar av det så känns det först som att jag borde kunna bättre - men jag förstår att det är ett sätt att skydda mig själv och att jag gör så gott jag kan utifrån de förutsättningar jag har just nu.

Reflektion: Vad händer i mig när jag möter mig själv med förståelse?

Jag märker att det känns lite lättare inombords, att det blir som en lång förlösande utandning. Det känns lugnare, både i kroppen och i huvudet och jag märker att jag lättare kan skifta lite fokus från den yttre världen till mera mot mig själv - och det i sig gör också att jag känner mig lugnare.

När jag antingen tänker eller säger högt till mig själv att jag förstår att så känns det som att jag tar bort pressen av att hela tiden anpassa mig efter andra och kommer mig själv lite närmre.

Till sist

Nedan hittar du dina egna övningsblad som är tomma och redo för dig att fylla i.

När du sedan har gjort övningen vill jag uppmuntra dig att gå tillbaka och lyssna på guidens sista del.

Även om du redan har sett den, rekommenderar jag dig att ta del av den igen nu när du har nya insikter att förhålla dig till.

Jenny 

De här tankarna, känslorna eller beteendet påverkar mig i dagsläget:

Hur kan jag visa förståelse mot mig själv för de tankarna, känslorna eller beteendet?

Reflektion: Vad händer i mig när jag möter mig själv med förståelse?

De här tankarna, känslorna eller beteendet påverkar mig i dagsläget:

Hur kan jag visa förståelse mot mig själv för de tankarna, känslorna eller beteendet?

Reflektion: Vad händer i mig när jag möter mig själv med förståelse?

De här tankarna, känslorna eller beteendet påverkar mig i dagsläget:

Hur kan jag visa förståelse mot mig själv för de tankarna, känslorna eller beteendet?

Reflektion: Vad händer i mig när jag möter mig själv med förståelse?

De här tankarna, känslorna eller beteendet påverkar mig i dagsläget:

Hur kan jag visa förståelse mot mig själv för de tankarna, känslorna eller beteendet?

Reflektion: Vad händer i mig när jag möter mig själv med förståelse?

De här tankarna, känslorna eller beteendet påverkar mig i dagsläget:

Hur kan jag visa förståelse mot mig själv för de tankarna, känslorna eller beteendet?

Reflektion: Vad händer i mig när jag möter mig själv med förståelse?