# **Podcast: Mindfulness og compassion: Øvelse 'Vær venlig over for dig selv'**

Note: Dette er en transskribering af podcasten. Hver gang der er en underliggende lyd, så indsættes en beskrivelse af lyden i [ ].

[Lyd: klokketone]

Anne:

Jeg hedder Anne Bjørkmann og er studievejleder her på IBOS. Jeg er uddannet inden for coaching, mindfulness og compassion. I denne øvelse skal du træne compassion for dig selv.

Så sæt dig godt til rette i en stilling, som er behagelig for dig. Sørg for at holde ryggen ret. Kom langsomt tilstede ved at tage et par dybe indåndinger gennem næsen. Og mærk så stolen eller puden, som støtter dig. Og mærk, at fødderne har god kontakt til gulvet.

Med fødderne på gulvet, mærk jorden under dig, som sørger for stabilitet og rodfæstethed. Og tun ind på følelsen af stabilitet og rodfæstethed. Forestil dig, at du er et bjerg. Stabilt og rodfæstet, som du sidder her. Og så slap af i alle muskler.

Og mærk så bare åndedrættet. Hvordan det kommer ind. Og ud. Bare vær opmærksom på det uden at lave om på det. Vær nysgerrig på det. Hvor kan du mærke det i kroppen? Hvordan bevæger kroppen sig, når du ånder ind, og når du ånder ud? Prøv bare at sidde og mærke det et øjeblik.

Nu kan du lade åndedrættet komme i baggrunden. Du behøver ikke fokusere på det mere. Tænk på en situation, som er lidt svær for tiden. Vælg ikke en situation, som er alt for svær, men på en skala fra 1 til 10, så tag en situation, som bringer dig stress til en to-tre stykker. Ikke så meget mere. Vi øver os bare. Før vi kan tage fat på det svære, skal vi øve os på de mindre svære situationer. Det kan være en situation hjemme eller på arbejdet eller studiet. Det kan være noget med dit helbred, en relation eller måske en, der står dig nær, som har det svært. Kig på situationen. Hvilke personer er involveret? Og mærk så den stressfyldte følelse inden i dig. Når du har givet dig selv tid til at mærke følelsen i kroppen eller i sindet, så kan du sige til dig selv: ’Det er hårdt’ eller ’Det er stressfyldt at være i denne situation’. Eller brug dine egne ord til at beskrive situationen. Sæt ord på de følelser, du har omkring situationen. Og når du har mærket følelsen og har sat ord på den, så husk, at du er ikke alene. Lidelse er en fælles menneskelig tilstand. Der er mange mennesker, enten tæt på dig eller nogen, som du ikke kender, som går igennem de samme følelser. Det kan være i nogen andre situationer eller med en anden intensitet. Det kan også være den samme som din lidelse. Det vigtige er, at du husker, at du ikke er alene. Det er en oplevelse, som vi som mennesker deler. Det kan bringe forbindelse til nuet og til andre omkring dig. Og det kan tage dig ud af historien om stakkels lille mig, som vi alle kan have en tendens til at falde i. Ikke bevidst. Men det er, hvad der sker, når vi personliggør det for meget. Så husk, at du ikke er alene. Sig inde i dig selv: ’Ligesom mig er der andre, som går igennem svære situationer, som den jeg oplever lige nu’. ’Lige som mig er der andre, der føler sig stressede’. ’Andre føler smerte i forskellige situationer. Det er normalt’. ’Ligesom mig’.

Nu er vi blevet opmærksomme på vores følelser og har indset, at vi ikke er alene, men at det er en delt menneskelig oplevelse. Så nu er det tid til at give dig selv lidt omsorg. Du kan gøre det ved at placere en hånd på hjertet eller holde dig selv i hånden. Nu kan du inde i dig selv sige: ’Det er okay at have denne følelse’. ’Må jeg være i stand til at være venlig over for mig selv i disse situationer’. ’Må jeg være i stand til at være medfølende over for mig selv, og se, at jeg gør det bedste, jeg kan’.

En anden ting, du kan tænke på, er, hvad ville du sige til en ven i sådan en situation? Over for dig selv kan du måske være meget selvkritisk, fordi du tænker, at det vil hjælpe dig til at gøre det bedre næste gang. Men tro mig, det hjælper ikke. At være venlig over for dig selv er i virkeligheden langt mere selvansvarligt. Og der er større chance for, at du vil være i stand til at slippe stressen. Hvad ville du sige til din bedste ven, hvis du skulle støtte vedkommende i en lignende situation? Og sig det til dig selv. Og se, om du kan lade være med at give gode råd, men bare lytte efter hvilke gode ord, du kan støtte din bedste ven og dig selv med.

Og når du føler, at du har givet dig selv kærlighed, støtte og medfølelse, så kan du tage hånden ned igen. Sid så et øjeblik og mærk, hvordan du har det. Det betyder ikke, at alt pludselig behøver at være fredfyldt. Det er bare en anden tilgang til dig selv. Normalt er vi bedre til at være medfølende over for andre end over for os selv. Og i virkeligheden har vi mest brug for det fra os selv.

Så denne her øvelse kan du bruge til at være opmærksom gennem din dag. Der er tre aspekter i den. Den første er mindfulness, hvor vi bliver opmærksomme på, at vi kommer i en situation, hvor vi føler lidt stress, eller det er hårdt, eller hvor det går op for os, at vi kritiserer os selv. Her kommer vi tilstede og får øje på situationen. Og næste skridt er så, at du husker, at vi alle er i samme båd. At alle mennesker oplever lidelse fra tid til anden. At det er et fælles vilkår, vi har som mennesker. Vi kan sige: ’Der er også andre end mig, der føler på denne her måde. Ikke bare en person, men en masse mennesker går igennem det samme’. Føl forbindelsen, og forstå, at du ikke er alene. Det er et vigtigt skridt. Det sidste skridt er at møde dig selv kærligt og med medfølelse og venlighed ved at bringe hånden på hjertet eller ved at holde dig selv i hånden og sige venlige, trøstende ord til dig selv. Sætninger som: ’Må jeg være venlig over for mig selv’, eller ’Må jeg begynde og forstå, hvordan det her virker’. Find nogle sætninger, som du tror på, og som giver mening for dig. Og så kan du gå videre med din dag. Så kan det være en hurtig proces i løbet af dagen. Og du vil lægge mærke til, at du langsomt begynder at være mere venlig over for dig selv og også over for andre omkring dig, og at selvkritikken ikke får lige så meget plads.

Så sid et øjeblik i stilhed med kontakt til de følelser, indtil klokken lyder og fortæller, at øvelsen er slut.

[Lyd: klokketone]