

# selvmedfølelse - din indre venn

Lær å behandle deg selv med samme vennlighet som du viser en god venn

**Selvmedfølelse** handler om å møte egne feil, mangler og nederlag med vennlighet fremfor hard selvkritikk. Det betyr å behandle seg selv med samme omsorg og forståelse som vi naturlig viser våre kjære når de sliter. Dette er ikke selvmedlidenhet - det er å gi oss selv den omsorgen vi trenger for å vokse og helbrede. Forskning viser at selvmedfølelse gir bedre mental helse, mer motivasjon og sterkere relasjoner.

## De tre pilarene

- Vennlighet mot seg selv:** Møte seg selv med varme og forståelse fremfor dom og kritikk
- Felles menneskelighet:** Erkjenne at feil og lidelse er del av det å være menneske
- Tilstedeværelse:** Være bevisst på smertefulle tanker og følelser uten å overdrive eller undertrykke

## Selvkritikk vs. selvmedfølelse

| Selvkritisk stemme                                                                  | Medfølende stemme                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| "Du er så dum! Hvordan kunne du gjøre det?"<br><i>Angrep på person</i>              | "Du gjorde en feil. Hva kan du lære av dette?"<br><i>Fokus på handling og læring</i> |
| "Du mislykkes alltid. Du duger ikke."<br><i>Generalisering og dom</i>               | "Dette var vanskelig. Alle strever iblant."<br><i>Normalisering og perspektiv</i>    |
| "Andre klarer dette fint. Hva er galt med deg?"<br><i>Urettferdig sammenligning</i> | "Alle har sine utfordringer. Du gjør ditt beste."<br><i>Anerkjennelse av innsats</i> |

### Hvordan ville du snakket til en venn?

Når selvkritikken melder seg:

- Stopp og legg merke til selvkritikken
- Spør: "Hva ville jeg sagt til min beste venn?"
- Skriv ned hva du ville sagt til vennen
- Les det høyt for deg selv
- Legg merke til forskjellen i tone og innhold

### Selvmedfølelsepause

En kort øvelse for vanskelige øyeblikk:

- Anerkjenn: "Dette er et vanskelig øyeblikk"
- Minne: "Vanskeligheter er en del av livet"
- Gi vennlighet: "Må jeg være snill mot meg selv"
- Legg eventuelt en hånd på hjertet som fysisk støtte
- Pust rolig og la ordene synke inn

## Medfølende fraser

**Når du trenger dem:** Ved feil, nederlag, skuffelse eller selvkritikk

- "Jeg gjør så godt jeg kan med de ressursene jeg har"
- "Hva trenger jeg akkurat nå for å ta vare på meg selv?"
- "Dette er menneskelig. Jeg er ikke alene om å streve"
- "Jeg fortjener vennlighet, spesielt når det er vanskelig"

- "Min verdi er ikke avhengig av mine prestasjoner"
- "Jeg kan lære og vokse uten å straffe meg selv"

## Daglig selvmedfølelse

Små handlinger som bygger en vennligere relasjon til deg selv:

**Morgen:** Start dagen med en vennlig hilsen

**Ved speilet:** Si noe støttende i stedet for kritisk

**Etter feil:** "Jeg er menneskelig og lærer"

**Kveld:** Takk deg selv for dagens innsats

## Kjærlig vennlighet-meditasjon

Utvikle varme følelser mot deg selv og andre

Denne meditative øvelsen hjelper deg med å dyrke selvmedfølelse og utvide den til andre:

- Sitt komfortabelt og lukk øynene
- Start med noen du er glad i: "Må du ha det bra. Må du være trygg. Må du leve med letthet."
- Utvid til en nøytral person: "Må du ha det bra. Må du være trygg. Må du leve med letthet."
- Inkluder alle levende vesener: "Må alle ha det bra. Må alle være trygge. Må alle leve med letthet."
- Til slutt, inkluder deg selv: "Må jeg ha det bra. Må jeg være trygg. Må jeg leve med letthet."
- Gjenta i 5-15 minutter, eller så lenge som føles riktig

## Utforsk din selvkritikk

Det er nyttig å forstå mønstrene i din selvkritikk for å kunne jobbe med dem på en konstruktiv måte.

*På hvilke områder er jeg hardest mot meg selv?*

*Hvor kommer denne kritiske stemmen fra?*

*Hva er jeg redd skal skje hvis jeg er snillere mot meg selv?*

*Hvordan påvirker selvkritikken min motivasjon og velvære?*

## Lag din personlige selvmedfølelse-plan

Min selvmedfølelse-plan

Selvkritisk tanke jeg vil jobbe med:

Hva kan jeg si i stedet:

Øvelse jeg vil prøve:

Daglig påminnelse: