

# Mindsk stress og overvældethed med Self-Compassion

med Helle Laursen, Nordic Compassion





**Velkommen til!  
Og tak for din interesse i Self-Compassion.**

Her er din arbejdsbog, der hjælper dig godt i gang med den ENE øvelse der gør Self-Compassion meget konkret og brugbart for dig.

Jeg håber du har set videoen hvor jeg introducerer Self-Compassion. Du kan altid se den her: <https://nordic-compassion.dk/igang-med-self-compassion/>

Øvelsen er en række af refleksioner, og du kan se den herunder. Jeg anbefaler at du sætter 10 min af til den, gerne med en kop god kaffe eller te.

**God fornøjelse.**

## **Hvordan behandler jeg en god ven?**

### **Reflekter over følgende spørgsmål:**

1. Tænk på situationer hvor en god ven kæmpede på en eller anden måde – måske fejlede i noget der var vigtigt for dem, måske følte sig ikke nok, eller blot var i en svær situation. I de situationer hvor du har mødt en god ven der havde det svært, hvordan reagerer du overfor den gode ven? Hvad siger du? Hvad er dit tonefald? Din intention? Hvilke ikke verbale udtryk bruger du? Hvordan er dit kropssprog og din fysiske holdning?

Skriv ned hvad du typisk siger og gør overfor en du holder af, i den situation.

2. Tænk nu på situationer hvor det er dig der kæmper eller har det svært. Dig der mødte modgang, fejlede i noget der var vigtigt for dig, ikke følte dig nok eller stod midt i noget der var virkelig svært for dig. Hvordan reagerer du typisk overfor dig selv i de her situationer? Hvad siger du? Hvad er dit tonefald? Din intention? Hvilke ikke verbale udtryk bruger du? Hvordan er dit kropssprog og din fysiske holdning?

Skriv hvad du typisk siger og gør overfor dig selv, i sådanne situation.

3. Opdagede du en forskel? Hvis ja, hvilke? Det er ikke alle der oplever en forskel på de to situationer, men mange af os gør. Hvad er forskellen for dig?

Skriv hvilke forskelle du opdager, når du sammenligner de to situationer

4. Hvis der er forskel på hvordan du typisk behandler en god ven og dig selv, så overvej hvorfor. Hvilke faktorer eller hvilken frygt er på spil, når du reagerer anderledes overfor dig selv?

5. Hvad ville ændre sig, hvis du reagerede overfor dig selv på samme måde som overfor en god ven, når du har det svært?

Opfordringen herfra skal lyd: Øv dig i at støtte dig selv, som du ville støtte en god ven i tilsvarende situation. Hvordan kan du være en god ven, også overfor dig selv? Hvordan kunne det se ud for dig? Hvordan vil du inkludere dig selv i cirklen af dem du gerne vil støtte?

### **Afsluttende bemærkning om øvelsen 'Hvordan behandler jeg en ven'**

Forskningen viser at knap 90 % af os reagerer med større varme og støtte overfor andre, end overfor os selv. Det er altså ikke alle der oplever en markant forskel. Der er også mange nuancer af hvordan den forskel udtrykkes. et jeg typisk hører er noget i retningen af.

- Det er naturligt at tage tid og spørge ind til hvad min ven oplever, men overfor mig selv hopper jeg med det samme i tanker om hvad jeg skal gøre anderledes
- Jeg er nysgerrig overfor en anden, men kritiserer mig selv når noget ikke går som planlagt
- Det er let at se det større perspektiv for min ven, og at han er så meget mere end bare det der sker lige nu, men overfor mig selv bliver jeg bare fanget i tanker og følelser.

### **Hvordan bruger du det her til mere Self-Compassion?**

Begynd at opdage mere af hvad du automatisk gør overfor andre du holder af. Og prøv at gøre det overfor dig selv. Vær lidt mere varm og støttende og nysgerrig overfor dig selv, når noget er svært eller ubehageligt.

Det kan være så enkelt som at spørge dig selv 'Hvad ville jeg sige til en god ven lige nu?'  
Eller 'Hvad har jeg brug for lige nu?'  
Eller 'Hvordan kan jeg støtte mig selv i den her situation?'

Husk at svaret på de spørgsmål kan være alt fra at tage en lur, løbe en tur, lytte til musik, bage en kage, ringe til en ven eller få hjælp fra andre, sige ja til en ny opgave – eller sig nej til den nye opgave. Self-Compassion ser ikke ud på en bestemt måde, det er at reagere med støtte og varme og visdom, når noget er svært eller ubehageligt.

Self-Compassion er at støtte dig selv på samme måde som du ville støtte en god ven i samme situation. Du er der stadig for din ven. Du er der stadig for din kollega og alle de andre. Men du kan inkludere dig selv i cirklen af dem du støtter samtidig.

*Det kalder man for den uformelle definition af Self-Compassion: at behandle dig selv som du ville behandle og god ven.*

God fornøjelse!

Mvh  
Helle Laursen

## Om Helle Laursen

Helle har undervist i det evidensbaserede Mindful Self-Compassion (MSC) forløb gennem de sidste 10 år. Har undervist internationalt for Center for MSC i USA de sidste 6 år, er certificeret underviser fra University of California (UCSD), er Teacher Trainer og supervisor på Mindful Self-Compassion (MSC) programmet for Center for MSC i USA.

Se mere om Helle og om Self-Compassion på [nordic-compassion.dk](https://nordic-compassion.dk)



**Nordic**  
Compassion