

Övning 1 – Hur behandlar jag en vän?

Blunda och reflektera över följande fråga: tänk på olika tillfällen när någon av dina nära vänner hade det jobbigt på något sätt – hade en motgång, misslyckades eller kände sig otillräcklig – medan du själv mårde ganska bra. Hur brukar du vanligtvis möta dina vänner i sådana situationer? Vad säger du? Vilket tonfall brukar du använda? Hur är din kroppshållning? Dina icke-verbala gester?

**Skriv ner vad du upptäckte.*

Blunda en gång till och reflektera över nästa fråga: tänk på olika tillfällen när du själv hade det jobbigt på något sätt – hade en motgång, misslyckades eller kände dig otillräcklig. Hur brukar du vanligtvis möta dig själv i dessa situationer? Vad säger du? Vilket tonfall använder du? Hur är din kroppshållning? Dina icke-verbala gester?

**Skriv ner vad du upptäckte.*

Fundera slutligen över skillnaderna mellan hur du behandlar dina nära vänner när de har det jobbigt och hur du behandlar dig själv. Ser du några mönster?

Reflektion

Vad tänkte du på när du gjorde den här övningen?

Många som gör den här övningen blir förvånade över hur illa de behandlar sig själva jämfört med hur de behandlar sina vänner. Om du är en av dem så är du inte ensam. Forskning har visat att de flesta har mer medkänsla med andra än med sig själva. Vår kultur uppmuntrar oss inte att vara vänliga mot oss själva så vi behöver medvetet öva på att ändra vår relation till oss själva för att motverka de negativa vanor som utvecklats under ett helt liv.