

## Övning 4 – Hur orsakar jag mig själv onödigt lidande?

- Tänk på en situation där du känner att ditt motstånd mot den smärtsamma verkligheten orsakar dig onödigt lidande och faktiskt gör saker värre än de är (till exempel att du skjuter upp ett stort projekt, känner dig kränkt över någonting på jobbet, bygger upp ilska gentemot grannens skällande hund). Skriv sedan ner det.
- Hur vet du att du gör motstånd? Finns det något obehag i kroppen eller har du jobbiga tankar? Kan du beskriva det?
- Vad blir konsekvenserna av att göra motstånd? Hur skulle till exempel ditt liv förenklas om du slutade göra motstånd, eller åtminstone gjorde lite mindre motstånd?
- Kan du se att motståndet hjälper dig på något sätt? Kanske får motståndet dig att slippa känna vissa känslor som skulle bli för överväldigande? Om jobbiga känslor väcks, var då vänlig mot dig själv. Sänd ditt motstånd en tacksamhetens tanke, eftersom det ibland är det som får dig att fungera i vardagen.
- Fundera sedan över hur mindfulness eller självmedkänsla skulle kunna hjälpa dig att minska ditt motstånd i den här situationen. Skulle det bli lättare eller svårare om du erkände smärtan och lät den komma in i ditt liv? Eller skulle du känna lättnad av att ge dig själv lite förståelse? Eller en påminnelse om det allmänmänskliga i att göra sådant motstånd?

### **Reflektion**

Vissa känner sig sårbara efter den här övningen. Att släppa på sitt motstånd innebär att öppna sig för smärtan och det är jobbigt att göra det. Vi kan behöva inse att vi för det mesta inte har lika mycket kontroll över livets händelser som vi skulle önska. Det är här vi behöver ge oss själva mycket vänlighet och medkänsla. Om du känner dig det minsta upprörd efter den här övningen, prova att lägga en hand på bröstet eller någon annanstans på kroppen där det känns lugnande och säga några stödjande ord till dig själv. Vad skulle du säga till en vän som kände som du just nu? Kan du säga något liknande till dig själv?