

Övning 6 – Omfamna kroppen med självmedkänsla

Att ha medkänsla med fysiska tillkortakommanden är svårt i en tävlingskultur som är besatt av kroppen. Vi är omgivna av orealistiska mediebilder som nästan gör det omöjligt för oss att inte vara missnöjda med hur vi ser ut eller vad vi presterar. Vårt enda alternativ är att acceptera det faktum att vi inte är perfekta, göra vårt bästa och älska oss själva i vilket fall som helst. Den här övningen är utformad för att hjälpa dig acceptera dig själv som du är och omfamna din ofullkomlighet med självmedkänsla.

- Börja med att använda utrymmet nedan till att göra en snäll men ärlig bedömning av din kropp. Se om du kan ge akt på vad som är sant – det bra och det dåliga. Gör först en lista på alla egenskaper som du gillar med din kropp. Kanske har du en god hälsa och ett vinnande leende. Missa inte saker som du kanske normalt inte räknar till din självbild, såsom det faktum att du kanske har starka händer eller att ditt matsmältningssystem fungerar bra. Tillåt dig själv att fullt ut erkänna och uppskatta de aspekter av kroppen som du är nöjd med.
- Gör nu en lista på alla de egenskaper som du inte gillar. Kanske har du utslag på huden, eller bilringar på magen, eller så kan du inte springa så långt och så fort som du kunde när du var yngre. Medan du gör detta kan det uppstå obehagliga känslor. Försök se om du kan erkänna dem också: "det är jobbigt att se att jag börjar få dubbelhakor, det är svårt för mig". Se om du kan vara kvar med dessa känslor, verkligen erkänna och acceptera dina tillkortakommanden utan att fly in i att överdriva din otillräcklighet. Försök göra en balanserad bedömning av dina "brister". Är det faktum att du börjar bli tunnhårig verkligen en så stor sak? Är de där fem extra kilona verkligen ett problem med tanke på att du mår bra och känner dig frisk i kroppen? Försök att inte förminska dina tillkortakommanden men ge dem heller inte för stora proportioner.
- Nästa steg är att se om du kan erkänna det allmänmänskliga i det du upplever. Tror du andra känner på samma sätt som du? Är missnöje med kroppen på något sätt en del av tidsandan i vårt samhälle?
- Till slut, försök ge dig själv lite vänlighet och medkänsla med de svåra känslor som du upplever. Hur kan du lugna och trösta dig själv i den här stunden? Kan du ge dig själv lite acceptans och tillåta dig själv att vara precis som du är, med dina brister och allt? Om du har svårt att hitta ord som står för vänlighet kanske du kan föreställa dig vad du skulle säga till en nära vän som kämpar med samma problem med sin kroppsbild som du. Vilken sorts värme och stöd skulle du erbjuda din vän för att han eller hon skulle förstå att du bryr dig? Försök nu att erbjuda dig själv samma ord.

Reflektion

Hur kändes det att medvetet uppmärksamma att du tycker om vissa aspekter av din kropp och inte andra? Ändrade sig något när du skulle komma ihåg att det är allmänmänskligt att känna så? Kunde du ge vänlighet till dig själv mitt i det som kändes jobbigt?

Eftersom självkänslan för de flesta av oss är så beroende av utseendet kan det här vara en utmanande övning. Om den väcker den smärta det kan innebära att vara missnöjd kroppen, försök då vara vänlig mot dig själv för de svåra känslorna. Du kanske vill använda lugnande beröring eller ta en självmedkänslopaus.

Vissa människor har också specifika mål för olika beteenden, som att träna mer eller äta nyttigare, men oroar sig för att medkänsla med sig själv skulle ta bort motivationen till förändring. Kom ihåg att vi kan älska och acceptera oss själva som vi är och samtidigt uppmuntra oss till att skaffa nya vanor som gör oss både friskare och lyckligare.