**Övning 13 - Behandla dig själv som du behandlar en nära vän**

Tänk på hur du skulle behandlar din bästa vän under svåra tider för din vän. Skulle du använda vänliga ord eller vara kritisk mot din vän?

**Att vara en god vän handlar om:**

* Att ge stöd i goda och dåliga tider.
* Att ge uppmuntran.
* Att vara en bra lyssnare.
* Att ha kul tillsammans.
* Att dyka upp när din vän behöver dig som stöd och hjälp.

***Övning för ökad självmedkänsla:***

Skriv ner de fina kvaliteter som du vill att en god vän skulle ha och använda gentemot dig om du själv har en motgång.

Skriv sedan ner exempel på saker du själv kan göra för dig själv som relaterar till varje av dessa kvaliteter.