**Övning 14 – Ägna tid åt handlingar av självvänlighet**

Vilka snälla handlingar kan du göra för dig själv varje dag?

Det är oerhört lovvärt att göra goda gärningar och utföra goda handlingar för andra. Om du redan gör detta är du en fin person.

Men fråga nu dig själv: när gjorde jag senast en snäll handling gentemot mig själv?

Här är några exempel på snällhetshandlingar som du kan använda till dig själv:

* Att ge dig själv tillåtelse att säga nej och fullfölja detta "nej".
* Att fokusera på det du har lärt dig även när dina resultat inte blev som du förväntade dig.
* Att ägna tid åt att göra saker du älskar att göra.
* Att ge dig själv pauser när du behöver dem.
* Att unna dig själv små saker som ger dig glädje – till exempel en blomma, en ny tekopp eller en ny bok.

Försök nu under denna vecka att fokusera på detta – påminn dig på morgonen och reflektera på kvällen hur det har gått att utföra övningen.