



# Självmedkänsla

så blir du en bättre vän till dig själv

bli  
mera  
**DU**

A minimalist, light beige illustration of a tree with a thick trunk and a large, rounded canopy. Above the canopy is a solid circle representing the sun or moon. The entire illustration is set against a white background.

Du får gärna dela e-boken med dina vänner genom att skicka hela pdf-filen via mail, blogga/podda om den eller förmedla den via de sociala mediakanalerna.

Däremot får du inte klippa ut och återge delar av innehållet så att helheten går förlorad.

Copyright © Bli mera du | Marie Bengtsson

## Duktiga Marie

De två åren innan jag började på universitetet i Göteborg städade jag på den mottagning som min mamma jobbade på. Gunnar, som var mammas chef, brukade sitta kvar och läsa medan jag for fram med mopp och trasa efter det att den sista patienten hade lämnat.

Jag var noga. Inte bara för att det var en läkarmottagning, vilken krävde hög sanitär standard, utan också för att det var sådan jag var. Noggrann.

Dessutom var jag snabb och det var kombinationen av ordningsamhet och effektivitet som fick Gunnar att berömma mig som ”duktiga Marie” inför sina kollegor på läkarhuset.

Smeknamnet gjorde mig stolt men också irriterad. Inom mig pågick nämligen ett krig.

Å ena sidan hade duktigheten hjälpt mig att få toppbetyg på gymnasiet, å andra sidan plågade den mig med sina krav på att jag alltid måste prestera och göra mitt yttersta.

Å ena sidan njöt jag av de stunder då jag kunde visa mig på styva linan, å andra sidan var jag aldrig bra nog. I alla fall inte i mina egna ögon.

Min duktighet hade blivit mitt sätt att vara. På gott och ont.

Under åren som följde kom uppgörelsen med min egen duktighet att genomsyra det mesta jag gjorde, både på det personliga och professionella planet. Jag blev duktig även på det. Att göra upp med min duktighet, menar jag.

Och innerst inne är jag glad för det. Och stolt. För e-boken som du just nu läser är ett resultat av min ambition att komma till rätta med min

duktighet. Eller sagt på ett annat sätt; mina höga krav och min inre kritiker. Mellan raderna kan du därför skönja smärtan i min egen kamp men du kan också ana friden och glädjen över att den är till ända.

I själva texten kommer du att finna det förhållningssätt som jag numera förordar när det gäller att komma till rätta med det ständiga kravet på att vara duktig och den självkritiska röst som följer i dess släptåg, nämligen självmedkänsla.

Låt mig nu få berätta för dig vad det är och varför självmedkänsla kan hjälpa självkritiska själar som du och jag.

## Bli din allra bästa vän

Har du, liksom jag, en stark självkritisk röst?

Du vet den där rösten som ständigt förebrår dig för de fel du begått eller den skada du orsakat någon annan. Och som inte heller tvekar att strö salt i dina sår genom att älta och förstora.

En röst som är gäll och som skär dig sönder samman med sitt "Hur kunde du vara som dum?", "Du borde ha förstått" och "När ska du någonsin lära dig?".

Då har du säkert också önskat att du kunde skruva av ditt huvud och sätta det på en stol bredvid. Bara för att få en stunds vila. För hur du än försökt få tyst på det efterhängsna eländet har det inte gått.

Sakliga argument som "Jag gjorde så gott jag kunde" eller "Nästa gång kommer jag att göra på ett annat sätt" förslår inte långt. Och när den sista nådastöten slutligen kommer med sitt "Och vad tror du att de andra tänker om dig nu?" segnar du ned med hjärtat fullt av skam.

Det tar evigheter innan du kan resa dig igen.

### DET FINNS ETT MOTGIFT

Men låt oss inte ligga där. I en hög av skam och självförakt. Låt oss istället se vad vi skulle kunna göra för att få en rakare rygg, ett mjukare hjärta och lite mer frid i sinnet. För det finns ett motgift. Ett antidot som jagar självkritiken på flykten. Som får den att sakta lösas upp i sina konturer och bli ett med den luft den andas. Motgiftet till självkritik stavas självmedkänsla.

Kanske har du hört talas om den. Självmedkänsla bär nämligen på en gedigen historia med rötter i den buddhistiska filosofin. För oss i väst är

den däremot en nykomling som introducerades för några år sedan av forskarna Kristin Neff och Paul Gilbert.

Den som introducerade mig var Brené Brown som i sin bok, "Våga var operfekt", nämner medkänsla med sig själv som ett sätt att komma åt sina höga krav och den självkritik som är ett resultat av att allt för höga ribbor. Min nyfikenhet väcktes och lotsade mig därefter igenom ett flertal böcker om självmedkänsla samt en intensivkurs på fem dagar i "Mindful Self-Compassion".

För mig är självmedkänsla den pusselbit jag saknat för att helt komma till ro i min själ. Och om det hjärtat är fullt av vill det gärna tala.

Så låt oss börja med att reda ut begreppen.

### När vänlighet möter lidande

Psykolog Kristin Neff, vid University of Texas, har sedan början av 2000-talet ägnat sig åt att forska kring självmedkänsla. Hon tar avstamp från den buddhistiska traditionen där begrepp som kärleksfull vänlighet (loving kindness) och medkänsla (compassion) är centrala.

Kärleksfull vänlighet innebär att du önskar lycka och välgång för alla människor. När denna kärleksfulla avsikt möter lidande uppstår medkänsla. Eller vackrare uttryckt:

*"När solstrålarna från kärleksfull vänlighet möter lidandets tårar bildas en regnbåge av medkänsla."*

När vi hösten 2015 såg Alans lilla kropp på den grekiska stranden uppstod en fantastisk regnbåge över hela vårt land. Vi öppnade våra hjärtan för lidandet och det kändes gott att både få hjälpa och se andra hjälpa. Medkänsla gör gott för den som ger, den som tar emot och den som bevittnar.

## **SJÄLVMEDKÄNSLA KONTRA SJÄLVKÄNSLA**

När Kristin Neff, började sin forskargärning hade hon för avsikt att ägna sig åt frågan hur vi människor blir lyckliga och antog, som de flesta andra, att självkänslan hade en avgörande betydelse i sammanhanget. Till sin förvåning upptäckte hon att flertalet av hennes kollegor, däribland Paul Gilbert, hade börjat döma ut självkänsla som ett sätt att mäta det inre välmåendet.

Några av anledningarna till att man hade börjat bli skeptisk var att man såg att många av dem som fokuserade på att öka sin självkänsla blev allt för självupptagna och dömande. Det fanns också en tendens att jämföra sig med andra för att kunna rättfärdiga sitt mående. ”Så dålig som hon är jag ju i alla fall inte”.

Kristin Neff började därför söka svaren i det kärleksfulla förhållningssätt som genomsyrade den buddhistiska filosofin. Det stod snart klart för henne att det var självmedkänsla, inte självkänsla, som kunde öka det inre välbefinnandet.

## **VARA VÅR EGEN BÄSTA VÄN**

I sin forskning började Kristin Neff definiera begreppet självmedkänsla och menade att vi visade medkänsla med oss själva när vi i svåra stunder kunde ha lika stor förståelse för oss själva som för en god vän.

Enligt Kristin Neff innefattar självmedkänsla tre komponenter:

- ♦ Vi är snälla mot oss själva
- ♦ Vi tar in att vi inte är ensamma
- ♦ Vi möter smärtan men fastnar inte i den.

### **Vi är snälla mot oss själva**

Istället för att kritisera oss själva när vi misslyckas eller begår misstag bemöter vi oss med vänlighet och förståelse. När vi upptäcker sidor som vi inte tycker om är vi accepterande istället för dömande. Vi fortsätter att utvecklas men vi motiverar oss inte med hugg och slag utan med värme

och omtanke. När vi gör något bra eller ser en god aspekt av vår personlighet bemöter vi denna med uppskattning.

### **Vi tar in att vi inte är ensamma**

Alla människor känner smärta. Alla människor är också självkritiska. Båda dessa är således allmänmänskliga fenomen som ingen av oss kan undkomma. Då vi förstår att vi inte är ensamma i stunder av otillräcklighet och värdelöshet antar smärtan rimliga proportioner och blir på så sätt lättare att bära. När skammen inte enbart handlar om oss själva utan även kan ses som en ofrånkomlig del av vårt mänskliga arv blir det lättare att ta fram den i ljuset så att den sedan, likt ett troll, spricker.

### **Vi möter smärtan men fastnar inte i den**

Det som gör ont vill vi gärna undvika men om vi ständigt motsätter oss den känslomässiga smärta som vi utsätts för kommer den att förvärras. Själslig smärta behöver omvårdnad precis som ett skrubbsår på knät. När vi vågar möta vår smärta ger vi den möjlighet att klinga av och läka. Vi är dock måna om att förhålla oss till den på samma sätt som en öm förälder mot ett skadat barn. Vi uppslukas inte. Vi plåstrar om.

När vi bemöter oss själva med självmedkänsla är vi helt enkelt vår egen bästa vän.

## Slut frid med din kritiker

”Sänk kraven, Marie. Du måste lära dig att lägga ribban på rätt nivå.”

Hur ofta har inte min kärleksfulla omgivning påmint mig om detta? För att inte tala om hur många gånger jag själv sagt dessa ord, högt såväl som tyst, till mig själv.

Jag har kört min 20-regel, det vill säga att jag sänker mina krav med 20%. Eftersom min egen ribba normalt ligger på 120 så kommer jag ändå göra ett utmärkt jobb. Jag hamnar nämligen på 100% efter sänkningen vilket brukar vara andras måttstock på ett fullgott jobb.

Och visst, det har hjälpt. I alla fall till viss del.

Jag har också använt devisen ”leverera nu – förbättra senare” för att pågående projekt inte ska fastna i mina allt för höga ambitioner.

Och visst, det har hjälpt. Åtminstone när man betänker produktiviteten.

Men ändå, trots smarta tips och ständiga uppmaningar att sänka den förbenade ribban, så har det inte hjälpt. I alla fall inte fullt ut. Jag är fortfarande självkritisk. Ibland så mycket att jag håller på att gå av på mitten.

Det gör ont. Det tar tid. Och det är så meningslöst.  
Ändå fortsätter jag.

Och du? Känner du igen dig?

Har du också försökt att sänka ribbor och tala dig själv till rätta?

Har det hjälpt? Fullt ut menar jag?

Nej, jag kunde tro det.

För jag tror nämligen att vi använder helt fel strategi när vi börjar resonera med den självkritiska rösten. Logiska argument biter inte på en sådan listig rackare. Den vet vad den ska svara eftersom den kan alla turer och piruetter. Och de få gånger den blir svarslös drar den fram sitt trumfkort "Och vem tror du att du är, egentligen?" för att därefter, med ett hänflin, förpassa oss till den inre skamvrån.

Nej, med den självkritiska rösten ska vi inte debattera.

Vi ska inte använda logiska argument, välmenande förmaningar eller allvarsamma hot. Vi ska inte använda vårt huvud eller förstånd.

Istället ska vi använda vårt hjärta och våra känslor. Vi ska jaga den kritiska rösten på flykten med en porlande våg av omtanke och förståelse. Och vi ska värma våra frusna själar med ord som mjuknar och befriar. Vi ska vara medkännande mot oss själva.

Vi ska utöva självmedkänsla.

I förra kapitlet beskrev jag vad som menas med självmedkänsla. I detta kommer jag att förklara hur självmedkänsla funkar på oss som är självkritiska.

Så varför inte börja med att kärleksfullt beskriva nyttan med självkritik? För tro det eller ej, självkritikerns uppsåt är gott.

## **SJÄLVKRITIKENS GODA UPPSÅT**

Vi har levt i flock under många miljoner år. Vår förmåga att överleva som individ har varit avhängig vårt medlemskap i en flock som bidragit med både skydd och gemenskap. Det är enbart nutidsmänniskan som hyllar deviserna "ensam är stark" och "själv är bäste dräng".

För att få ingå i vår flock har det ställts krav på att följa dess regler och förordningar. Vi har behövt bete oss på ett sätt som gynnat de gemensamma intressena och när vi har klivit över gränsen har reprimander eller bestraffningar utfärdats. Vid allvarliga förseelser har även förvisning förkunnats. Ett straff som varit likställt med döden.

I vår känslomässiga repetoar är skammen och skulden de känslor som signalerar att vi har trampat någon på tårna eller betett oss olämpligt. Vi känner skuld för det vi gjort och skam för att vi inte har förmått leva upp till förväntningarna, våra egna och andras.

Kritiken, som från början är extern i form av en reprimand, blir en intern angelägenhet då vi reflekterar över vårt beteende. Självkritiken är således en form av självreflektion vars goda uppsåt är att få oss att tänka till om vilket fel som begåtts och hur vi kan undvika att göra samma misstag för att på så sätt skydda oss från att bli utstötta från flockens gemenskap.

Den självkritiska rösten kan vara hård och dömande men istället för att försöka bli av med den kan vi göra den till vår vän. Det första steget till en varmare relation är att förstå att dess uppsåt är gott och att vi därför inte behöver gå i försvar. Istället för att inleda en debatt kan vi säga något i stil med:

”Hej, jag ser att du är här igen och jag vet att du vill mig väldigt väl. Men tack, idag vill jag dansa en annan dans än din och min. Slå dig därför ner och vila i hammockens lugna skugga.”

Ingen debatt. Inget krig. Bara ett möte som passerar förbi.

När vi, på detta sätt, möter den självkritiska rösten utan att låta oss fångas av den tillämpar vi självmedkänsla. Som du kanske minns var just denna aspekt – möta smärta utan att uppslukas – en av de tre komponenter som definierade självmedkänsla. När vi dessutom bejakar dess goda uppsåt använder vi ytterligare en komponent av de tre, nämligen att vara snäll mot sig själv.

På samma sätt kan vi hantera den smärta som oundvikligen uppstår då vi begått ett misstag eller då vi misslyckats med det vi föresatt oss. Låt mig förklara.

## MÖTA SMÄRTA MED OMTANKE

Det gör ont att begå misstag. För alla.

Det gör ont att inte leva upp till sina förväntningar. För alla.

Det gör väldigt ont att begå misstag när man ställer höga krav på sig själv.

Det gör alldeles extra ont att inte kunna leva upp till sina förväntningar när man utgår från att man alltid borde leva upp till dem.

Vad jag vill säga är att det gör ont att ha höga krav på sig själv.

Jag önskar att jag kunde ta bort smärtan, min såväl som din, när vi gör våra ofrånkomliga misstag men det kan jag inte. Den finns där vare sig vi vill eller inte. Vi kan alltså inte "vilja" bort den. Men vad vi kan göra är att se till att vi inte förvärrar den.

Låt mig nu presentera en fullkomligt genial ekvation. Den är hämtad från Kristin Neffs bok "Self-Compassion".

Lidande = Smärta x Motstånd

Vi kan aldrig leva ett helt smärtfritt liv och ju mer vi motsätter oss detta desto mer kommer vi att lida. När smärta uppstår behöver vi möta den istället för att "vilja" bort den. För om vi försöker motsätta oss den blir den bara värre. Precis som när sömnlöshet blir värre då vi tänker på att vi måste somna eller då kittlingen i halsen blir outhärdlig när vi fokuserar på att inte hosta.

När vi känner skam, ilska, förtvivlan eller någon annan obekväm känsla efter vi har begått ett misstag är det bättre för oss att möta den istället för att göra vårt yttersta för att vifta bort den med logiska argument och välmenande fraser som:

- ♦ Så farligt var det ju inte.
- ♦ Du kommer se att det går över.
- ♦ De lade nog inte märke till det.
- ♦ Man ska lära av sina misstag!
- ♦ Du kommer att göra bättre från dig nästa gång.

Jag vet inte hur det är med dig men jag har sagt dessa, och liknande, fraser till mig själv många gånger. Och jag lovar om någon annan, än jag själv, hade bemött mig på detta sätt när jag hade ont och var i behov av ömhet, vänlighet och förståelse skulle jag säga upp bekantskapen. Det är ju ganska uppenbart att personen bakom fraserna varken kan eller vill ta mig på allvar.

Så nästa gång vi gör ett misstag och då det gör himla ont kan vi väl lova oss själva att bemöta oss med samma omtanke och respekt som vi förväntar oss av våra vänner. Säga något i stil med:

”Attans vad ont detta gör. Jag förstår att jag lider. Jag är ju en person som vill både mycket och väl. Ibland räcker det inte ända fram. Just idag är sådan dag. Låt mig ge mig en kram för jag ser verkligen ut att behöva en.”

Jag har gott om sådana vänner. Det tror jag du också har.

Så vad säger du? Ska vi bli en sådan vän till oss själva?

Ska vi sluta att argumentera oss bort från självkritik och istället ge oss en riktigt god kram när olyckan är framme?

**Gudarna ska veta att vi behöver en.**

# Träna din självmedkänsla

Stränga krav och höga ribbor.

Måsten, borden och extra allt.

Spänna bågen, ge järnet och ständigt överträffa sig själv.

Puh! Det är sannerligen tufft att ha höga krav på sig själv.

Jag vet, du tänker inte på det. För du är så van. Van vid ett snabbt tempo och höga ambitioner. Bekant med att anstränga dig och lägga på ett extra kol.

Och oss emellan. Visst får du en kick av att tänja på gränserna? För att sedan upptäcka att du klarade av det? Denna gången också. Aaah! Det är sannerligen härligt att kunna lita på sin förmåga att ro saker i land trots att det är nära, mycket nära, att det brister.

Det är dubbelt det här med att ställa höga krav på sig själv. Å ena sidan vill man behålla den höga svansföringen, de goda vitsorden och den hisnande känslan av att kunna gå på spänd lina. Å andra sidan vill man bli av med oron över att misslyckas och den svidande självkritiken när man trampar fel.

Det är därför det blir svårt. Att jobba bort de höga kraven menar jag. Å ena sidan vill man det. Å andra sidan inte alls.

När vi ställer höga krav tränar vi således en massa själsliga muskler. Vi tränar på att:

- ♦ vara snabba och effektiva
- ♦ vara tuffa och precisa
- ♦ sträva och kämpa.

Bra muskler. Viktiga muskler. Och hos oss; stora och vältränade muskler.

Dessvärre förbiser vi att träna andra, lika viktiga muskelgrupper. Dessa är, inte förvånande, de nyss nämnda musklernas motsats nämligen att:

- ♦ sakta in
- ♦ mjukna
- ♦ njuta.

Om vi vill behålla våra höga krav utan att få allt för stora negativa bieffekter behöver vi träna upp de muskler som nu är helt, eller delvis, otränade – sakta in, mjukna, njuta. På så sätt skapar vi balans och harmoni i vår själsliga muskulatur samtidigt som vi övar upp de muskler som alla ingår i muskelgruppen självmedkänsla. Och självmedkänsla är som bekant motgiftet till den värsta bieffekten av alla – självkritik.

Genom att träna dessa muskler på daglig basis övar vi upp vår förmåga att vara medkännande med oss själva så att det ligger närmare till hands att vara snälla mot oss själva i de stunder då vi behöver det som mest. Vi jobbar förebyggande med andra ord.

Låt oss gå igenom övningarna. Och du. Du behöver inte göra alla. Du behöver inte ens göra dem perfekt. Det enda du behöver göra är att välja en som känns stimulerande och kul för att sedan att göra den, varje dag.

### SAKTA IN

Har du bråttom? Är du en person som går med raska steg genom livet? Är du rädd för att du inte ska hinna med allt? Då behöver du träna dina sakta-in-muskler.

När du saktar in ger du dig större möjlighet att bli medveten och på så sätt kunna fatta goda och omtänksamma beslut som gynnar dig i långa loppet.

Här ger jag dig några förslag på hur du kan träna upp dessa muskler i vardagen.

## Rör dig långsammare

Bli varse ditt rörelsemönster genom att bestämma dig för att öva på långsamhet under vissa moment under dagen. Du kan till exempel bestämma dig för att gå sakta till bussen på morgonen, tala långsamt på jobbmöten eller äta din lunch under en halvtimme istället för en kvart.

Närma dig denna, liksom de andra övningarna, lekfullt för att undvika kravets ok. Efter ett tag kommer du att bli uppmärksam på ditt rörelsemönster även under andra tidpunkter än de du bestämt dig för att öva vid. Notera då bara med kärleksfull röst; "Jag rör mig snabbt." Undvik att förmana eller kritisera. Notera räcker.

## Samla ihop dig

När du hamnar i en stressituation reagerar du på automatik. Du upphör att tänka klokt och gör istället det som behövs för att försvara dig. Det är både sunt och naturligt. När du gör ett misstag eller inte lever upp till dina egna förväntningar kan man likställa detta med en stressituation där du på automatik går i debatt med din självkritiker. Dina tankar kommer att skena iväg, snurra runt och till slut förmå dig att tappa balansen. Det snabbaste sättet att återfå den är att gå via kroppen. Det gör du med hjälp av en centreringsövning där du andas in samtidigt som du förlänger din ryggrad. När du andas ut sjunker du ned, mjuknar och öppnar upp.

Centreringsövningen, som jag beskriver i sin helhet i e-boken "Stabilitet", görs med fördel i förebyggande syfte. Du kan till exempel göra till en vana att samla ihop dig inför besvärliga möten och situationer.

## Gör plats för en stilla stund

Om du har lust och möjlighet rekommenderar jag dig att göra plats för en stilla stund under dagen. Gärna på samma plats och tid. Sätt dig bekvämt till rätta, slut ögonen och följ dina andetag. När tankarna far iväg hämta hem dem kärleksfullt och fokusera därefter åter på andetag. Mindfulness handlar lika mycket om att återgå till nuet som att behålla det. Du kan läsa mer om mindfulness i e-boken "Stabilitet".

## **MJUKNA**

Självkritikens röst är hård och krävande. Den dömer och fördömer. Talar sällan i vänliga ordalag. Du blir van vid tuffa tag och hårda nypor. I ditt ordförråd finns rikligt med "måsten", "borden" och "bättre kan du". För att inte tala om "vad dum jag är!" och "så klantigt av mig". Imperativen och invektiven haglar över dig. Du hukar, blir kantig och tafatt.

När du övar dig att mjukna gör du det i både tal, känsla och kropp. Nedan finner du tre övningar som hjälper dig med det.

### **Önska dig det du behöver**

Du har lätt för att köra över dina egna behov i kampen om att nå målet. Du spänner bågen, siktar och börjar springa. Att nå fram blir viktigare än att ta reda på vad du egentligen behöver. När du lär dig att stanna upp och genom en centreringsövning grunda dig kan du fördjupa övningen genom att fråga dig: "Vad behöver jag just nu?".

"Ta för vana att fråga dig:  
Vad behöver jag just nu?"

När du är centrerad har du tillgång till din kloka och omtänksamma sida. Den som sätter de grundläggande behoven, såsom trygghet och kärlek, före ära och berömmelse. Det svar du får kommer sannolikt inte att förvåna dig men för att undvika att det blir kravfyllt omvandlar du det till en kärleksfull önskan; "må jag var lugn", "må jag vara trygg", "må jag vara snäll mot mig själv". Varför inte ta för vana att stanna upp flera gånger per dag för att ställa frågan: "Vad behöver jag just nu?"

### **Var tillåtande**

Vi som ställer allt för höga krav på oss själva har ofta en kombo av dels en hög ambitionsnivå och dels ett stort behov av struktur i vår tillvaro. Ribban ligger både högt och precist. Halvmessyrer, slarv och hafsverk är inget för oss. Våra struktur- och ordningsmuskler är välpumpade men dessvärre är våra tillåtandemuskler något förtvinade. Men det ska vi råda bot på nu.

Det finns nämligen gott om tillfällen då du kan öva att vara tillåtande mot dig själv i vardagen. Tillåt dig, till exempel, att ta en genväg när tiden är knapp, en tupplur när tröttheten är för stor eller bara att ge sjutton i det som tar emot. Tillåt dig att misslyckas, begå misstag och göra bort dig å det gruvligaste.

Tillåt dig också att känna det du gör. Speciellt sådana känslor som inte tillhör den vackrare delen av uppsättningen; avundsjuka, hopplöshet, självömkan, skam, bitterhet, irritation och oro. Kort och gott; tillåt dig att vara människa. Med fel och brister, blemmor och skavanker. Eller för att citera Elizabeth Gilbert;

*”Omfamna den underbara röran som är du.”*

### Mjuka händer och öppen famn

När ett barn behöver tröst tar vi upp det i knät. När ett djur har ont stryker vi det lugnande över ryggen. Det är naturligt för oss att visa att vi bryr oss genom varsam och kärleksfull beröring. En sådan beröring lugnar och tröstar. Den förmedlar samhörighet och hopp. "Du är inte ensam", "Det kommer att ordna sig", "Jag finns här för dig". Ord är egentligen överflödiga. Handens strykning eller kramens innerlighet säger allt.

Du kan tillämpa samma metod på dig själv de gånger då du känner själslig smärta. När du begått ett misstag eller inte lyckats leva upp till dina egna förväntningar kan du, samtidigt som du säger kärleksfulla ord till dig själv, förankra dessa med en ömsint beröring. Stryk dig själv över armen eller handen, klappa dig vänligt på kinden eller håll om dig själv en stund.

## NJUT

Vi som har höga krav på oss själva har en tendens att spänna bågen hela tiden. Vi kan det här med att anstränga oss, sträva och kämpa på. Vi är mindre bra på att njuta, chilla och bara ha det bra.

När vi pratar om självmedkänsla handlar det oftast om att ha ett vänligt bemötande mot oss själva när vi har ont och lider. Det är därför värt att notera att det är minst lika viktigt att vara kärleksfulla mot oss själva när

det går som på räls i våra liv. Till syvende och sist handlar det om balans. Om att kunna omfamna våra brister men också om att uppskatta våra styrkor. Om att kunna möta det som är svårt men även om att ta till vara på livet och dess glädjeämnen.

I de tre sista övningarna får du möjlighet att träna dig på att vara kärleksfull mot dig själv genom att på olika sätt njuta av livet.

### Gnugga in dina framgångar

Du gör många bra saker under en dag. Du gör till och med en hel del förträffliga ting under loppet av tjugofyra timmar. Jag vet, du tar det för givet. Du tänker att det är som det ska vara. Du förväntar dig inget annat än "utmärkt" när det gäller dina egna insatser. Ibland förringar du dem förvisso. Skyller på omständigheter, tur eller någon annans förtjänst. Men för det mesta noterar du inte ens dem utan låter dem bara kila förbi, helt obemärkt.

Det är synd, eller hur? Nu när du ansträngt dig så kan det vara på sin plats att lyfta fram, och till med gnugga in, dina framgångar. Varför inte ta en stund på väg hem från jobbet för att reflektera över vad du är extra nöjd med gällande dagens insats? Prova också att gnugga in dem med ett brett flin, rak rygg och en high-five. Oroa dig inte över omgivningen. Den är fullt upptagen med sig själv och vad som gick snett i deras egna liv.

### Lista din tacksamhet

För oss som har höga krav ligger tacksamheten långt borta. Vi anstränger oss och kämpar. Det vi uppnår känner vi oss berättigade till och vi ser livet sällan som en gåva. Det är ju trots allt tack vare våra egna ansträngningar som vi nått dit vi har nått. Det är svårt att få in tacksamhet i ett liv med ständiga krav och hårda ansträngningar. Istället smyger missnöjet och missunsamheten sig på och lägger sig som en blöt filt över livslusten.

Om du vill känna en djupare tillfredsställelse med dig själv och livet behöver du bygga dina tacksamhetsmuskler. Köp en vacker anteckningsbok och skriv varje dag ned sådant du är tacksam för. Bry dig inte om känslan. Lita på att övning ger färdighet. Skriv. Känslan kommer efter ett tag. Och

när den infinner sig – gnugga in den lite extra genom att lägga handen på hjärtat och säga tack.

### **Skapa utrymme för kreativitet**

Vi är alla skapande varelser. En del av oss ritar. Andra målar. Några skriver. Många kommer på nya idéer. Andra sätter samman dem till ett verk. Vissa sjunger. Några handarbetar. Somliga gör matlagning till en konst. Ja, det finns oändliga sätt på vilka vi människor utövar vår kreativitet.

För mig är kreativiteten själva livet. Det är genom den som jag kommer till uttryck som den underbara röra som är jag. När jag är kreativ finns inga krav eller måsten. Det finns bara, ja, liv. Jag tror att det är så för dig också. Vare sig du själv tror på det eller ej. Men kreativitet behöver utrymme och näring för att kunna blomma. Om du vill njuta av livet, på allvar njuta, då ska du skapa dig utrymme i både tid och rum för att kunna vara kreativ. Om du ännu inte funnit ditt kreativa uttryckssätt, oroa dig inte. Det kommer att visa sig, bara du gör tid för det.

Sakta in, mjukna och njut. Öva dig på dessa tre varje dag. Svårare än så är det faktiskt inte. Jag vet. Det är inte lätt. Det är det aldrig att öva upp nya muskler. Men det är enkelt.

Om du tar en övning i taget. Upprepar den varje dag. Går vidare med nästa när känner dig bekväm med den första. Då kommer du märka att du, utan större ansträngning, blivit mycket vänligare mot dig själv.

**Sakta in, mjukna och njut!**

# Tack för att du har läst min e-bok!

Jag som har skrivit "Självmedkänsla" heter Marie Bengtsson och driver Bli mera du. Med över 30 års erfarenhet som terapeut och coach vägleder jag idag omtänksamma människor att vända sin omtanke inåt. Genom åren har jag sett vilken avgörande skillnad det gör när människor börjar ge sig själva samma omsorg som de ger andra.

Min bakgrund inom medberoendebehandling och ledarskapsutveckling, kombinerat med egen erfarenhet av inre utveckling, har format mitt sätt att arbeta. Jag förstår både utmaningen i att alltid finnas där för andra och glädjen i att hitta en hållbar balans där vi inkluderar oss själva i vår omsorg.

Vill du få mer inspiration för att vända omtanken inåt? Varje vecka delar jag tankar och reflektioner i mitt nyhetsbrev "Omtankar". Du hittar både detta och mer information på [blimeradu.se](http://blimeradu.se)

