

Pause til selvomsorg

Dato og klokkeslæt: _____

Indtil nu i dag har du bragt en venlig opmærksomhed til:

Dine tanker: ____

Dit hjerte: ____

Din krop: ____

Ingen af den ovenstående: ____

Selvomsorg er et kraftfuldt værktøj, som du kan anvende til at bedre dit velbefindende, selvtillid og modstandsdygtighed. Mange finder det nemmere at vise omsorg for andre, men har det langt sværere ved at vise sig selv den samme omsorg og venlighed.

Ved at tage nogle minutter flere gange om dagen, hvor du tager en pause og øver dig i selvomsorg, kan du gradvis vænne dig til denne nye praksis og gøre den til en mere regelmæssig vane i dit liv.

Så kort fortalt: hold pause nogle gange i løbet af din dag – specielt hvis du føler dig stresset eller overbebyrdet – og øv dig i selvomsorg.

Dette kan du gøre:

- Hvis du føler dig stresset i en svær situation, så tag et øjeblik og hold en pause.
- Ræk hånden op og rør ved hjerteområdet eller giv dig selv et kram, hvis du har det ok med det.
- Tag et par dybe vejrtrækninger

Anerkend at du har det svært lige nu og prøv at se, om du kan behandle dig selv med så megen venlighed, som du ville vise en kær ven eller et barn, som havde det svært.

Giv dig selv nogle sætninger til selvomsorg, startende med at erkende, at du har det svært:

Eksempler: "Der her er at have det svært" eller "Det her er virkelig smertefuldt og svært lige nu" eller "Wow, jeg har det bare rigtig svært lige nu" .

"At have det svært er en del af at være menneske"

Til afslutning så vælg den/de sætninger som du synes er mest passende for dig i din situation. Du kan vælge en af de nedenstående sætninger, eller du kan skabe din helt egen sætning:

"Må jeg holde om mig selv med omsorg og venlighed"

"Må jeg elske og acceptere mig selv, som jeg er"

"Må jeg opleve fred og ro"

"Må jeg huske at behandle mig selv med kærlighed og venlighed"

"Må jeg være åben overfor mine oplevelser, bare som de er"

Du kan nu vende tilbage til dine daglige aktiviteter, men hvor du bevidst bringer en adfærd af selvomsorg og accept med dig ind i din dag.

*Må jeg fortsætte med at kigge dybt ind
i mit sind, mit hjerte og krop.*

*Må jeg se ting og møde ting
som de nu er*

