

Arbejdsskema 23: Visualisering af din compassion-figur

- Sæt dig behageligt på en stol. Sørg for, at du sidder rank, men afslappet. Find dig godt til rette og hjælp din opmærksomhed med at være til stede lige her og nu. Lad din opmærksomhed dvæle ved en tanke, en lyd eller et sted i eller på din krop.
- Prøv nu at gøre dit åndedræt dybere og langsommere. Træk vejret ned til din hånd. Observér, hvad der sker i din krop.
- Prøv at sige til dig selv: ”Jeg har det o.k. lige nu, der er ingen trusler og ingen krav”. Find dit rolige og beroligende åndedrætsflow.
- Prøv nu at genkalde dig ”dit trygge sted”. Prøv at placere dig selv på dit sted. Kig rundt og brug dine sanser: Se dig omkring, lyt til de lyde, der er på dit sted. Forestil dig, at du er helt i sikkerhed, der er ingen trusler og ingen krav. Forestil dig, at du er helt tryk, og du er velkommen. Prøv at observere, hvad der sker i dit sind og i din krop. Lad dig fylde af tilstanden.
- Forestil dig din compassion-figur (ideelle omsorgsperson), som rummer særlige egenskaber: Den er en autoritet med gode grænser, med visdom til at forstå dig og dine trængsler, som har din trivsel på sinde, er accepterende, ikke-dømmende, varm og venlig. Lad din compassion-figur træde frem. Etabler øjenkontakt. Lad dig blive set af din compassion-figur. Observér, hvad der sker, når du er sammen med din compassion-figur.
- Prøv at smile, et stort og varmt smil, og observér, hvad der sker i dit sind.
- Du vil til enhver tid kunne genkalde dig forestillingen om din compassion-figur.