

Arbejdsskema 31: Selvet som compassion-figur

Compassion fra dig til dig:

- Sid et øjeblik og find dig til rette.
- Lyt til de lyde, der er.
- Ret din opmærksomhed mod dit åndedræt. Brug tid på at genfinde det rolige, beroligende åndedrætsflow. Du kan eventuelt finde 'dit trygge sted'.
- Forestil dig nu, at du er din compassion-figur. Du besidder de egenskaber, denne figur har. Du er en autoritet med gode grænser, du besidder visdom til at forstå dig selv og andre, du er accepterende, ikke-dømmende, varm og venlig.
- Hvordan ville du være, sige og gøre over for dig selv, hvis du var compassion-figuren? Tænk på dig selv i din hverdag, eventuelt i en besværlig situation.

Refleksion: Hvad skete der?