

Compassion for dig selv

1. Vær opmærksom på åndedrættet. Mærk hvordan du trækker vejret ind og puster ud i din egen rytme. Mærk Brystkassen og maven, der udvider sig og trækker sig sammen, i takt med åndedrættet. Tag så en god dyb indånding – og pust langt ud.
2. Se nu dig selv for dit indre blik. Se dit ansigtsudtryk for dig. Du kan måske sætte lille smil og et venligt ansigtsudtryk, som du kan mærke indefra. Du kan mærke hvordan du smiler til dig selv og giver dig selv omsorg. Forestil dig at du kan sende dig selv kærlig venlighed og compassion med dit åndedræt. Det kan godt være at du føler det er vanskeligt at sende disse venlige følelser til dig selv. Så gør det så godt som du kan. Det at du ønsker at sende dig selv venlighed og omsorg er det vigtigste.

For at understøtte det, at du sender venlighed og compassion til dig selv, kan du sige de følgende sætninger stille for dig selv – eller nogle sætninger der ligner:

- Gid jeg må være i sikkerhed. Gid jeg må være rask. Gid jeg må leve livet i glæde og tilfredshed.
 - Hvis du har brug for ekstra støtte til at give dig selv compassion, så kan du eventuelt lægge dine hænder på hjertet imens du gentager sætningerne.
 - Gid jeg må være i sikkerhed. Gid jeg må være rask. Gid jeg må leve livet i glæde og tilfredshed.
3. Mærk nu igen dit åndedræt, og sid og hvil i den compassion for dig selv, som du her har styrket. Selvom det måske er svært for dig at mærke følelserne af omsorg, venlighed, compassion, så husk at det er fint at du gør det så godt, du kan. Det er dit ønske om at give dig selv compassion, som er det vigtigste.
 4. Indstil dig nu på at vende tilbage til her, hvor du sidder. Når du er klar så åbn dine øjne og se om du kan bære følelser af kærlig venlighed med dig gennem resten af dagen.