

Compassion til din selvkritiker – Guidet visualisering

Sæt dig behageligt. Sæt et venligt ansigts udtryk og smil til dig selv. Læg mærke til dit åndedræt. Tillad dit åndedræt at blive lidt langsommere. Lad din opmærksomhed blive ved dit åndedræt. Bliv her lidt.

Tænk på nogle af kvaliteterne ved dit compassionate selv. Først kvaliteten omsorg, et dybt ønske om at være venlig, omsorgsfuld og støttende i verden. Forestil dig at du har disse kvaliteter og hvordan det ville føles i din krop at kigge ud igennem dine øjne med intentionen om at være omsorgsfuld. Mærk, hvordan din kropsholdning ville være, hvordan dit ansigtsudtryk ville være, hvordan din stemme ville lyde.

Tænk nu over kvaliteten visdom. Med din visdom forstår du, at vi har hjerner, der udfordrer os. Du forstår, at vi ikke selv valgte vores hjerner, som blev skabt for millioner af år siden igennem evolutionen. Forestil dig, hvordan det ville være at kigge ud igennem øjnene på dit compassionate selv, imens du har en forståelse af, hvor hårdt livet kan være. At du med din visdom ved, at alle mennesker kæmper sig igennem livet på bedste vis.

Tænk nu over kvaliteten styrke og mod, og bemærk, hvordan den kvalitet føles i din krop. Hvordan ville du stå med en følelse af styrke og tillid? Hvordan ville din kropsholdning være?

Imens du er opmærksom på disse kvaliteter af omsorg, visdom, mod og styrke, så forestil dig at du går ned ad gaden som dit ideelle compassionate selv. Mærk, hvordan det føles indeni at have disse kvaliteter, forestil dig, hvordan du ville gå, hvordan dit ansigts udtryk ville være, hvordan din stemme ville lyde. Forestil dig, at du har en dyb intention om at være åben overfor for lidelse og et dybt ønske om at være støttende for at lindre lidelse. Forestil dig at du står inde i kroppen på dit compassionate selv og kigger ud igennem øjnene på det.

Forestil dig nu, at du ser din selvkritiker foran dig. Kig på denne version af dig med dit compassionate selvs omsorg og dybe venlighed.

Hvad forstår dit compassionate selv om din selvkritiker? Kan dit compassionate selv anerkende eller have empati for at din selvkritiker er her, og hvorfor den gør, som den gør? Overvej det et øjeblik.

Er der noget dit compassionate selv gerne vil sige til selvkritikeren? Er der noget dit compassionate selv gerne vil gøre for kritikeren for at hjælpe det eller støtte det på nogen måde set i lyset af, hvad dit compassionate selv ved om selvkritikerens funktion?

Hvis du kan mærke at dit compassionate selv bliver vred eller er på vej ind i et skænderi med kritikeren eller måske bliver bange for kritikeren, så forestil dig at du tager et skridt tilbage. Find ind i dit beroligende åndedræt eller ind i dit trygge sted et øjeblik. Når du igen føler dig klar til det, så vend tilbage til at forestille dig din selvkritiker, samtidig med at du mærker kvaliteterne af dit compassionate selv.

Hvis det er for meget for dig at tænke over eller prøve at relatere til din kritiker, så kan det være hjælpsomt bare at fokusere på dit compassionate selvs styrke og mod og mærke at det kan holde ud at være i nærheden af kritikeren.

Bliv her et øjeblik.

Når du er klar til det, så afslut øvelsen og vend tilbage til her hvor du er.