

Guided selv compassion visualisering

Session 6

Sæt dig behageligt.

Begynd at mærke din beroligende åndedræts-rytme og sæt et venligt ansigtsudtryk. Tillad dit åndedræt at blive lidt langsommere, og lad din opmærksomhed blive ved dit åndedræt. Bliv her lidt.

Begynd at tænke over kvaliteterne ved dit Compassionate selv. Først kvaliteten "Omsorg", et dybt ønske om at være venlig, omsorgsfuld og støttende i verden. Forestil dig, hvordan det ville føles i din krop at kigge ud igennem dine øjne med intentionen om at være omsorgsfuld. Bemærk, hvordan din kropsholdning ville være, hvordan dit ansigtsudtryk ville se ud, hvordan din stemme ville lyde.

Tænk så over kvaliteten "visdom". Dvs., at du forstår, at vi har hjerner, der giver os store udfordringer, og som vi ikke selv har valgt. Hjerner som blev skabt for millioner af år siden igennem evolutionen. Igen, forestil dig, hvordan det ville føles at kigge ud igennem øjnene på dit Compassionate selv, imens du har en dyb forståelse af, hvor hårdt livet kan være, velvidende at alle mennesker kæmper igennem hele livet.

Tænk så over kvaliteten styrke og mod. Mærk, hvordan det føles i din krop at indeholde kvaliteter af styrke og mod.

Så læn dig ind i disse kvaliteter af omsorg, visdom, styrke og mod og forestil dig at du går ned ad gaden som dit ideelle Compassionate selv. Hvordan ville det føles indeni: forestil dig, hvordan du ville gå, hvordan dit ansigtsudtryk ville være, hvordan din stemme ville lyde. Forestil dig, at du har en dyb intention om at være opmærksom på lidelse og at du har et dybt ønske om at være støttende og hjælpe med at lindre lidelse. Forestil dig, at du er inde i kroppen af dit Compassionate selv, og kigger ud igennem øjnene på det. Forestil dig så, at foran dig ser du dit almindelige Selv, den version af dig, som er i verden til daglig. Som dit Compassionate selv kigger du på denne version af dig med dyb venlighed og med en motivation for omsorg. Du har et dybt ønske om at denne version af dig vil finde lykke og tilfredshed i livet. Forestil dig, at du har en dyb forståelse af denne version af dig - den version af dig som er i verden hver eneste dag og prøver så godt det kan at håndtere besværlighederne i livet. Mærk den empati og omsorg, som dit Compassionate selv har for dig. Bliv her lidt.

Overvej nu, hvad dit Compassionate selv ville ønske at sige eller gøre for denne version af dig. Forestil dig, at du siger de følgende sætninger højt, imens du fokuserer på intentionen om at være støttende med en varm og venlig stemme:

Gid du må have det godt

Gid du må finde måder at håndtere livets udfordringer

Gid du må være lykkelig

Hvis du foretrækker andre sætninger eller at sige "jeg" i stedet for "du", så gør du bare det.

Sid nu lidt og lad denne her oplevelse bundfælde sig. Når du er klar til det, så kom langsomt tilbage og åben dine øjne.