

LANO – Et verktøy for selvmedfølelse

Mange av oss er raske til å kritisere oss selv når vi har det vanskelig når det gjerne er det motsatte vi har behov for. Selvmedfølelse innebærer å møte seg selv med vennlighet når vi har det vanskelig, og er en ferdighet som kan trenes opp – litt som en mental muskel. Gjennom jevnlig å følge stegene 1) å legge merke til, 2) akseptere, 3) nysgjerrig utforskning og 4) gi omsorg til deg selv i det du opplever, vil du med øvelse erfare at du får bedre kontakt med både følelser og kroppen og en vennligere holdning til deg selv. Inspirert av psykolog Tara Brachs tilnærming til mindfulness og medfølelse.



L Legg merke til	A Aksepter	N Nysgjerrig utforskning	O Omsorg
Bli oppmerksom på det du opplever akkurat nå. Hvilke tanker, følelser og kroppslige fornemmelser har jeg? Hvordan snakker jeg til meg selv nå?	Forsøk å tillate tankene, følelsene og de kroppslige fornemmelsene å være som de er – uten å prøve å fikse, endre eller unngå dem.	Se om du kan undersøke med nysgjerrighet hva som vil ha oppmerksomheten din akkurat nå. Hvordan kjennes dette ut i kroppen? Hva kunne denne opplevelsen ha trengt?	Se om du kan gi deg selv vennlighet for det vanskelige som du opplever akkurat nå, og om du kan minne deg selv på at alle mennesker er uperfekte og sårbare. Forsøk å behandle deg selv som du ville behandlet en god venn.