



Að sýna sjálfum sér mildi - verkefnablað

Hvernig kemur þú fram við vini þína eða nána ættingja

Fyrsta skrefið er að ímynda sér að nánum vini eða ættingja hafi orðið eitthvað á í lífnu eða ekki náð að uppfylla markmið sín. Hvernig myndir þú bregðast við, við þennan aðila? Hvað myndir þú venjulega segja og gera? Þegar þú skrifar þetta niður skaltu skrifa niður með þeim tón sem þú talar venjulega með við vini þína eða ættingja.

Hvernig kemur þú fram við sjálfa/n þig

Annað skrefið felur í sér að hugsa um hvernig þú kemur almennt fram við sjálfa/n þig þegar þér hefur mistekist eitthvað. Hvernig bregst þú við sjálfum þér í sömu aðstæðum og í fyrsta skrefinu? Skrifaðu niður hvað þú gerir venjulega, hvað þú segir við þig og hvaða tón þú notar þegar þú talar við sjálfa/n þig.

Sérðu muninn?

Tókstu eftir mun á því hvernig þú kemur fram við sjálfa/n þig miðað við aðra? Ef svo þá skaltu spyrja þig hvers vegna svo sé. Hvaða þættir koma við sögu sem leiddu til þess að þú kemur öðruvísi fram við þig en aðra? Skrifaðu þá þætti niður hér.



Hvað mun breytast?

Síðasta skrefið felur í sér að skrifa um hvernig hlutirnir gætu breyst ef þú kæmir eins fram við þig eins og aðra.

Skrifaðu niður svar þitt við eftirfarandi spurningu: Hvernig gætu hlutirnir breyst ef þú bregst við sjálfri/ sjálfum þér þegar þú þjáist, á sama hátt og þú bregst venjulega við nánnum vini eða ættingja í sömu stöðu.
