



ANDRÝMI TIL SAMKENNDAR

Sestu niður á rólegan stað – lokaðu augunum og andaðu inn og út í smá stund.

1

Segðu rólega við sjálfa þig:

„Þetta er augnarblik af sársauka“.

Hér ertu að æfa núvitund.

Hægt er að bæta við og segja til dæmis:

„Þetta er stressandi“

„Úfff“

„Þetta er sárt“

2

Það að finna til er hluti af lífinu - það finna allir til einhverntíma.

Þú ert hluti af mannlega menginu eins og aðrir.

Hugleiddu þetta með til dæmis þessum setningum:

“Ég er ekki ein - aðrir eru á svo margan hátt eins og ég”

“Við tökumst öll á við allskonar sársauka í gegnum lífið”

“Svona líður fólki þegar eitthvað amar að og er erfitt”

Settu svo hönd á hjartastað og finndu hlýjuna og róandi snertinguna.

3

Sendu þér næst ósk um samkennd.

Tengdu við það sem þú þarft allra mest á að halda í dag eins og:

Megi ég samþykkja mig eins og ég er.

Megi ég gefa mér þá samkennd sem ég þarf.

Megi ég læra að samþykkja sjálft mig.

Megi ég fyrirgefa sjálfri mér.

Megi ég vera sterkur.

Megi ég vera öruggt.