

Övningsblad

Att möta dig själv med vänlighet i svåra stunder

Innan du gör övningen rekommenderar vi dig att gå in på webbplatsen och läsa om self-compassion, som finns under avsnittet *Psykisk hälsa* och underavsnittet *Self-compassion*.

Om du möter en motgång eller en svår situation, gå igenom följande tre steg:

1. Vad känner du, vilka tankar kommer upp just nu? Bli medveten om vilka tankar, känslor och kroppsliga sensationer du upplever och beskriv dem på ett neutralt sätt för dig själv:

.....

.....

.....

2. Påminn dig om att det är en del av (idrotts)livet att känna obehag, stress och att gå igenom svåra situationer. Det är något som vi alla upplever ibland. Finns det någon i din närhet som har varit med om någonting liknande? Har du läst om en idrottare som har upplevt något dylikt? Känner du en träningskompis som har upplevt något liknande? Skriv ner de personer du kommer på:

.....

.....

.....

3. Fundera på vad du skulle säga till din allra bästa vän om hen hamnade i samma situation. Vilka ord skulle du välja, vilket tonläge? Hur skulle ditt kroppsspråk se ut? Försök nu uttrycka samma ord, på samma sätt, till dig själv i den svåra stunden. Skriv ner dessa ord här:

.....

.....

.....

Observera att syftet med övningen inte är att ta bort ditt misslyckande eller ditt obehag, utan snarare att du kan lära dig att hantera situationen på ett bra sätt som hjälper dig framåt. Och att du kan bli din egen stöttande coach!

