

09 Vežba: Samosaosećajno pismo

Kako negovati samosaosećanje?

By Vesna Laković van Kempen



Samosaosećajno pismo

Vežba preuzeta iz osmonedeljnog programa Mindful self-compassion autora Kristin Neff

Za ovu vežbu je potrebno da izdvojite određeno vreme. Pripremite papire i olovku ili pak notes, vaš dnevnik. Možete je raditi u više navrata kada se suočavate sa različitim životnim poteškoćama, samokritičnošću i neprijatnim emocijama.

Svako od nas ima nešto u svom životu zbog čega se oseća sramotno, nesigurno ili nedovoljno dobro. Ljudsko iskustvo je biti nesavršen, a osećaj neuspeha i neadekvatnosti deo su iskustva življenja. Pokušajte da pišete o problemu koji imate i zbog kojeg se osećate neadekvatno ili loše u odnosu na sebe (fizički izgled, posao ili odnosi ...)

Kakve emocije se javljaju kada razmišljate o ovom aspektu sebe?

Pokušajte samo da osetite svoje emocije tačno kakve jesu – ni više, ni manje – i onda pišite o njima.

Sada razmislite o zamišljenom prijatelju koji je bezuslovno prihvatajući, i saosećajan. Zamislite da ovaj prijatelj može da vidi sve vaše snage i sve vaše slabosti, uključujući i deo vas samih o kome ste malopre pisali.

Razmislite o tome kako ste voljeni i prihvaćeni upravo onakvi kakvi jeste, sa svim vašim ljudskim nesavršenostima od strane ovog prijatelja. Ovaj prijatelj prepoznaje ograničenja ljudske prirode i ima opraštajući stav.

U svojoj velikoj mudrosti ovaj prijatelj razume vašu životnu istoriju i milione stvari koje su se dogodile u vašem životu da biste vi bili takvi kakvi jeste u ovom trenutku.

Neke od vaših mana, slabosti, grešaka povezane su sa toliko stvari koje niste nužno izabrali: sa genima, porodičnom istorijom, životnim okolnostima – stvarima koje su bile van vaše kontrole.

Napišite pismo sebi iz perspektive ovog zamišljenog prijatelja – fokusirajući se na neadekvatnost, mane, greške za koju ste skloni da sebe osuđujete.

Šta bi vam ovaj prijatelj rekao o vašoj „grešci“ iz perspektive neograničenog saosećanja?

Kako bi ovaj prijatelj preneo duboko saosećanje koje oseća prema vama, posebno zbog bola koji osećate kada sebe tako oštro osuđujete?

Šta bi ovaj prijatelj napisao da vas podseti da ste samo čovek, i da svi ljudi imaju i snage i slabosti?

A ako mislite da bi ovaj prijatelj predložio moguće promene koje biste trebali da unesete, kako bi ovi predlozi oličavali osećaj безусловnog razumevanja i saosećanja?

Dok pišete sebi iz perspektive ovog zamišljenog prijatelja, pokušajte da u svoje pismo unesete snažan osećaj njegovog prihvatanja, ljubaznosti, brižnosti i želje za vašim zdravljem i srećom.

Dnevnik meditacije

Naziv meditacije:

- Koje misli, osećanja su bila prisutna tokom meditacije?
- Koje telesne senzacije su bile prisutne tokom meditacije?
- Kako bi opisao/la svoje meditativno iskustvo?
- Kako si sada, nakon urađene meditacije?

Zapiši svoje uvide:

[illegible]