

Övning i självvalidering

Vi vet att de här övningarna kan kännas svåra. Att ge sig själv beröm ger många skrivkramp. Men även om du fastnar, skriv, det finns ingen som du ska prestera inför. Det du skriver är bara ditt och du får skriva precis vad du vill.

1. Skriv ner saker som du gjort bra varje dag

Här är ett exempel på vad du kan skriva:

"Idag kokade jag kaffe åt min fru. Jag gick till jobbet istället för att ta tunnelbanan. När jag fick en jobbig tanke gjorde jag en andningsövning istället för att ta ett glas vin".

När du har vanan att ge dig själv beröm blir det enklare att använda dig av självvalidering när du verkligen behöver det.



2. Innan du söker stöd från andra, fråga dig själv, "Vad önskar jag att den här personen ska säga? Säg det sen till dig själv"

Här är ett exempel på hur det skulle kunna se ut:

Tanke som jag behöver stöd i:

“Jag tycker att det är svårt att träffa en ny man. När jag träffar en man har jag svårt att lita på honom och är rädd att han ska göra mig illa och säga att det är något fel på mig”.

Hur din självvalidering kan se ut:

“Att träffa en ny man är inget jag måste göra just nu. Jag kommer träffa en man när jag känner min redo för det. Då kommer jag vara tillräckligt stark för att inte låta honom skada mig eller göra mig illa”.

När vi söker stöd hos någon annan kan det handla om att vi behöver en bekräftelse på att det vi tänker och gör är rätt. Eller om vi känner att vi gjort något fel kan vi behöva en person som säger att det vi gjort inte gör oss till en dålig människa.

Tanke som jag behöver stöd i:

“Jag har lovat en kompis att komma på besök på hennes lantställe i helgen, men nu har det dykt upp förhinder, jag har jättedåligt samvete”.

Hur din självvalidering kan se ut:

“Alla får förhinder ibland, och människor runtomkring oss är ofta mer förstående än vad vi tror. Jag hade inte blivit arg på min vän om situationen var den omvända. Nu ringer jag upp min vän och bokar in en annan helg då vi kan ses”



Anledningen till att vi söker stöd hos andra är att vi inte litar på vårt eget omdöme. Ofta skulle vi säga samma sak till oss själva som vår vän säger till oss, och ofta är inte en situation så hemsk som vi föreställer oss i våra huvuden.

Vi letar efter någon som ska se det bästa i oss, men du kan lära dig att se det bästa i dig själv och lita till din egen instinkt.

Nu säger vi inte att du ska sluta söka stöd från dina vänner, men det kan vara bra att ha ett alternativ, och det är det självvalidering handlar om!

3. Upptäck när du dömer dina egna känslor

Brukar du få skuld känslor över att du mår dåligt, bli ledsen för att du känner dig osäker eller drabbas av tankar om alltings hopplöshet?

Tanke som du kan behöva stöd i:

"Jag är bara en börda för andra. Nu har jag legat hemma i fem dagar utan att göra någonting vettigt överhuvudtaget, jag är hopplös".

Hur din självvalidering kan se ut:

“Alla människor har det jobbigt ibland. Nu ger jag mig själv en timma till att ligga i sängen. Sen går jag upp och tar en promenad. Jag vet att jag inte är hopplös eftersom jag klarat av sådana saker förut. Mina tankar får finnas där men jag tänker inte låta dem styra mig”.



När du kan acceptera dina känslor blir det lättare att hantera dina känslor istället för att må dåligt över dem.

4. Se dig själv som föräldern till dig själv som ett barn

Det kan tyckas märkligt, men det är en värdefull teknik.

Många av oss fick inte den typ av kärlek, stöd eller vänlighet som vi behövde när vi växte upp och det kan ha lärt oss att vara hårda och kritiska mot oss själva.

Om du letar efter den varma härliga känslan du får när någon som du verkligen litar på säger till dig, “Allt kommer att lösa sig”, tänk då att du själv säger det till ditt yngre jag.

Tänk på det lilla barnet som försökte så mycket, inte ville någon illa utan bara ville bli älskat och uppskattat. Detta kommer hjälpa dig att minska självkritik och fylla dig med genuin medkänsla till dig själv.

5. Kom igång med en rutin av att fråga dig själv, "Vad behöver jag just nu?"

Ofta när vi känner oss nere, känner vi ett (ibland omedvetet) behov av att straffa oss själva. När vi straffar oss på förvärrar vi situationen och mår sämre.

Tanke som du kan behöva stöd i:

"Jag var en idiot som valde att gå hem ensam den där mörka kvällen, det är mitt eget fel att jag blev misshandlad"

Hur din självvalidering kan se ut:

"Att en annan människa begår en dum handling kan aldrig vara mitt fel. Ingen har rätt att skada eller göra illa någon. Det var han som gjorde fel och inte jag. Anklagelserna mot mig själv är felaktiga. Istället för att låta dem ta kontroll går jag på bio med mina barn".



Nu vet du mer om självledning. Vi hoppas att det ska hjälpa dig att ta bättre hand om dig själv. Det förtjänar du.