

Spletni izziv
Sočutna najprej do sebe

delovni list za 4. dan

Nežna do sebe, ko mi ne gre

Erika Plevel

Pozdravljena, draga ženska!

Danes te pozdravljam že v 4. dnevu izziva Sočutna najprej do sebe z naslovom **Nežna do sebe, ko mi ne gre.**

Ali tudi ti opaziš, da se pogosto s sabo pogovarjaš veliko bolj zlobno in ostro, kot bi se s komerkoli drugim, tudi s tistimi, ki jih ne maraš preveč?

Dobro je malo premisliti in opaziti, kako ravnamo s sabo, ko nam je težko, posebej ko nam gre kaj narobe, naredimo napako ali se počutimo pomanjkljive.

Ali smo svoj notranji zaveznik ali svoj najhujši kritik? 🤔

Najboljši način, da premagamo pretirano samokritičnost, je, da jo razumemo, začutimo sočutje in jo nato nadomestimo s prijaznejšim odzivom. Pri sočutju do sebe je torej najprej pomembno, da **prepoznamo, da nam je težko in trpimo.**

Drugi del pa je, da si priznamo, da je to, **da nismo popolni in nam kdaj spodleti, nekaj človeškega. Nekaj, v čemer smo si vsi podobni.**

Naj ti spodnja vaja pomaga priti malo bolj v stik z obema platema sebe - kritično in sočutno.



Vaja Kritični in sočutni del mene

Pomisli na situacijo, ko je tvoja prijateljica na nek način trpela, ti pa si se počutila dobro v svoji koži. Odgovori na spodnja vprašanja:

Kakšna je bila situacija?

Kako si se odzvala v tej situaciji?

Kaj si rekla, kakšen ton si uporabila, kakšna je bila tvoja drža in neverbalna govorica?

Sedaj pomisli na situacijo, ko si ti na nek način trpela in spet odgovori na spodnja vprašanja:

Kakšna je bila situacija?

Kako si se odzvala v tej situaciji?

Kaj si rekla, kakšen ton si uporabila, kakšna je bila tvoja drža in neverbalna govorica?

Vabim te, da opazuješ v naslednjih dneh, kdaj se oglasi tvoj notranji kritik in kaj pravi. V spodnji tabeli lahko zapišeš njegove besede ter jih skušaš preokvirirati z bolj sočutnim glasom. Jaz sem navedla en svoj primer, ti pa lahko dodaš svoje.

Moj kritični del	Moj sočutni del
<i>»Spet si tako lena, počasna in brez fokusa. Nikoli ne narediš pravočasno tistega, kar si zastaviš.«</i>	<i>»Veliko imaš v glavi in veliko želiš narediti naenkrat. Poskusi se umiriti, razmisliti in si zapisati, kaj je tisto najpomembnejše in začni z drobnimi koraki.«</i>

Naš notranji kritik je vedno na preži in nas skuša zaščititi, včasih tudi pretirano in na našo škodo. Zato je pomembno, da ga opazujemo in damo glas tudi našemu bolj sočutnemu in zavezniškemu delu, ki nas spodbuja in je bolj nežen do nas.

Topel objem!❤️

Erika