



# Sådan lærer du at få empati for dig selv

- 5 råd til at lære at være med  
det, der er

Indtilkernen.com  
12. juli 2017

Af Matilde Rudolph

All Rights Reserved

# Hvad er empati?

Empati kan beskrives som evnen til at sætte sig ind i andres følelser og er altså noget som oftest opleves over for andre mennesker. Det handler om at kunne gå ind i følelsen, sammen med den anden, at man *oplever følelsen sammen*.

At have empati for **sig selv**, handler for mig om følgende;

- Være **blid** over for mig selv
- Være **kærlig** over for mig selv
- Være **forstående** over for mig selv
- Være **nærværende** med mig selv

Følgende 5 råd handler i bund og grund om, at lære at *være med det, der er*, for på den måde at få mere og mere empati for sig selv.

# 1. Forståelse

Allerførst må du forstå, hvad der foregår inde i dig eller i dit liv. Bliv bekendt med, hvilke udfordringer eller problemer du har, og hvordan det påvirker dig. Sæt ord på det over for dig selv og/eller andre.

Se dig selv, som var du et lille barn, som havde disse følelser, hæv dig selv op over situationen og kig på dette barn og på de følelser som barnet/du har.



## 2. At være med det, der er.

Wu wei er en gammel taoistisk overbevisning, som betyder "gør ingenting". Der er i forvejen så meget handlen og gøren i vores liv og det står ofte i vejen for at være med det der er – at være med det, der er, vil sige at have empati for det, der er.

Sig til dig selv; "jeg skal ikke gøre noget", "der er intet jeg kan gøre". I stedet for at forsøge at gøre noget, så handler det mere om at *give slip på en gøren*, give slip på en handlen, give slip på idéen om at vi skal gøre noget ved vores følelser.



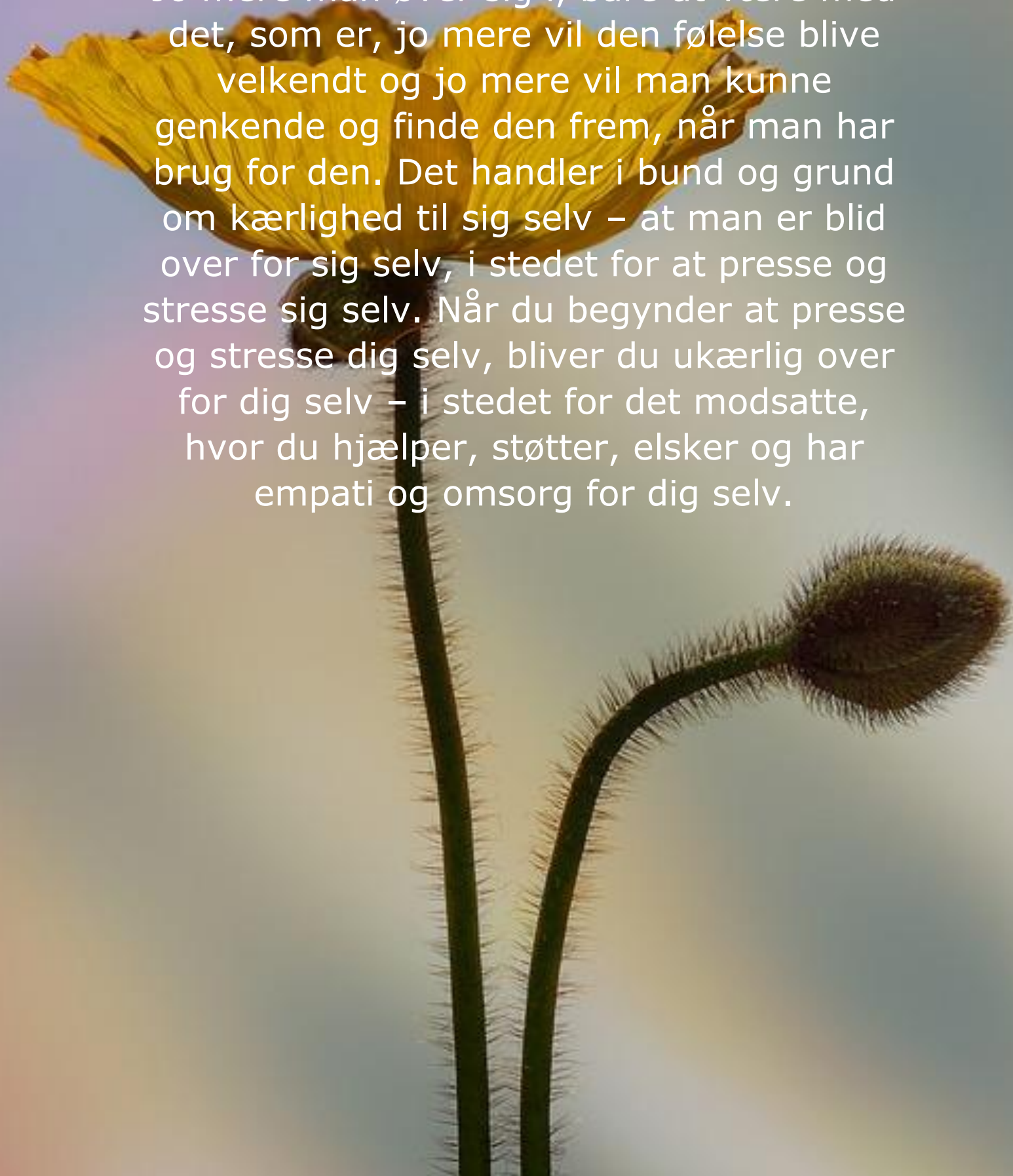
### 3. Kropslige øvelser

Læg mærke til, hvordan din krop føles når du sidder med de følelser/udfordringer som kommer frem. Spørg dig selv; "hvordan føles min krop?" – med det simple spørgsmål bliver din opmærksomhed rettet mod din krop og du kan observere, hvordan den føles – uden at dømme eller ændre på det.

En anden kropslig øvelse, som har hjulpet mig, til at være blid overfor mig selv og mine følelser, har været at kigge ned/ind på min navle, denne bevægelse – at bøje hovedet, er for mig blevet et symbol på hengivelse til det, som er – det er en opgivelse på at kæmpe, flygte og gøre noget, ved mine følelser, det er blot en måde at hengive mig til livet og til det som opstår nu og her.

## 4. Genkend følelsen af empati


Jo mere man øver sig i, bare at være med det, som er, jo mere vil den følelse blive velkendt og jo mere vil man kunne genkende og finde den frem, når man har brug for den. Det handler i bund og grund om kærlighed til sig selv – at man er blid over for sig selv, i stedet for at presse og stresse sig selv. Når du begynder at presse og stresse dig selv, bliver du ukærlig over for dig selv – i stedet for det modsatte, hvor du hjælper, støtter, elsker og har empati og omsorg for dig selv.



## 5. Bekræftende sætninger

Måske har du en sætning, et ord, et motto eller et mantra, som hjælper dig til at slappe mere af, være mere nærværende, være mere kærlig og blid over for dig selv – eller også kan du lede efter et, som giver genklang i dig. Mit har været: "Jeg holder mig selv i kærlighed". At bekræfte over for mig selv, at jeg holder mig selv, er ligesom en mor som holder om sit barn, som vugger barnet i sine arme, som giver barnet tryghed og som griber barnet når det falder.

En anden vigtig bekræftelse for mig, har været at sige; "Det er okay. Det er okay, at føle mig ked af det. Det er okay at jeg føler mig vred, det er okay at jeg føler mig magtesløs. Uanset hvad der kommer op, så er det tilladt, at føle det.



Jeg håber at følgende råd har kunne hjælpe dig i retningen af, at kunne blive mere nærværende og empatisk over for dig selv og dine følelser.

Husk, at der er ikke noget du skal være, ikke noget du skal gøre – du er allerede og det er tilladt at være dig, med alt hvad det indebærer!