

Opbygning af din compassion figur

(Fra P. Gilbert 2008/ L. H. Isager)

Hensigten med denne øvelse er at hjælpe dig med at opbygge en compassion figur, som du kan arbejde med og videreudvikle.

Uanset hvilken figur du ønsker at bruge, så læg mærke til, at det er en figur, du selv skaber, at du ikke er bundet af virkelige personer.

Du kan tænke over, hvordan figuren skal være, hvis den skal kunne give dig lige præcis det, du oplever at have brug for.

Uanset hvilken figur du vælger, så vil der i compassion altid være nedenstående egenskaber, så dem kan du prøve at tænke ind i din figur.

Medfølelse kvaliteter:

Engagement, styrke, mod, en ikke-dømmende holdning og visdom.

Så prøv i hver boks nedenfor at tænke over disse egenskaber og forestil dig, hvordan de vil se ud, lyde og mærkes.

Her er nogen spørgsmål som måske kan hjælpe dig med at opbygge din figur:

Hvordan vil du have din compassion figur til at se ud? Skal den være ung eller gammel? Mandlig eller kvindelig? Menneske eller dyr eller noget helt andet?

Det er kun din fantasi der sætter grænser for, hvordan din compassion figur skal være. Du kan udvikle på figuren, efterhånden som du bliver klogere på, hvad du egentlig har behov for at få fra den.

Compassion figur:

Hvordan vil du gerne have din compassion figur til at se ud?

Hvordan vil du gerne have din compassion figur til at lyde (fx. stemmeleje)?

Hvilke andre sanselige kvaliteter kan du give din compassion figur?

Hvordan vil du gerne have din compassion figur til at forholde sig til dig?

Hvordan vil du gerne forholde dig til din compassion figur?