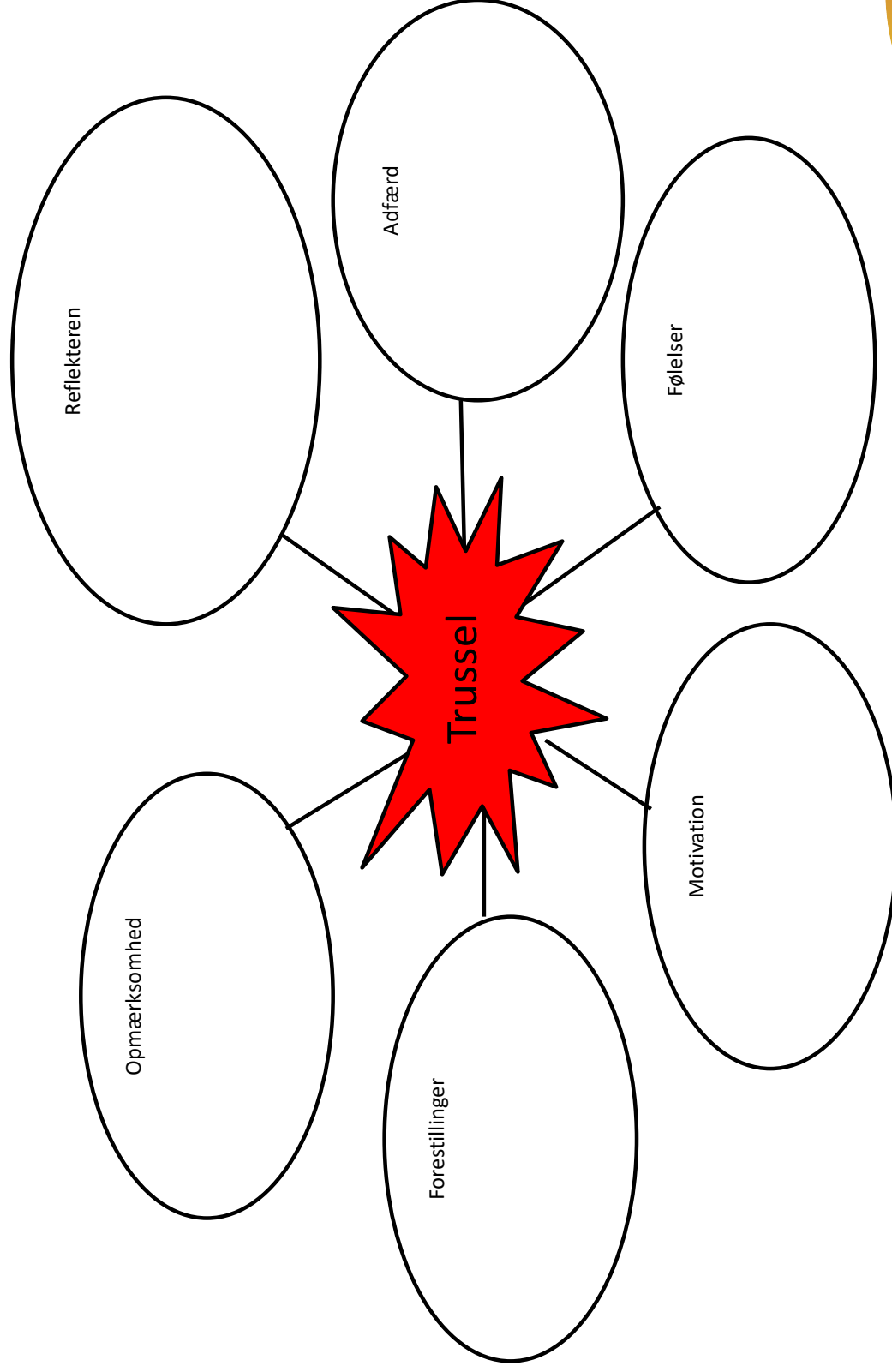
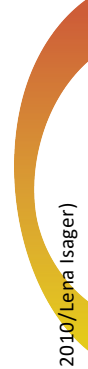


Situation:

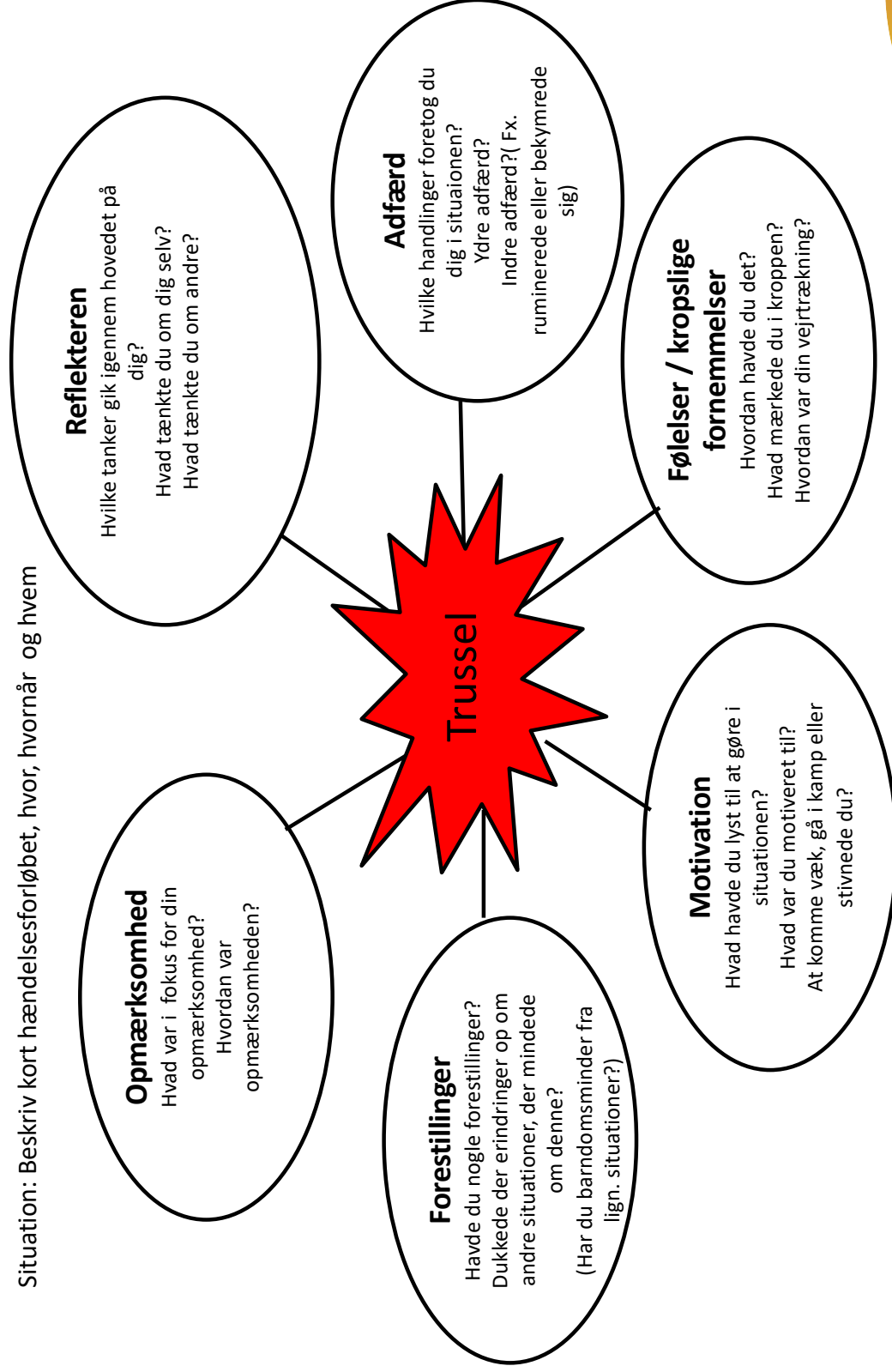


(Inspireret af Paul Gilbert 2010/ Lena Isager)



Spørgeguide:

Situation: Beskriv kort hændelsesforløbet, hvor, hvornår og hvem

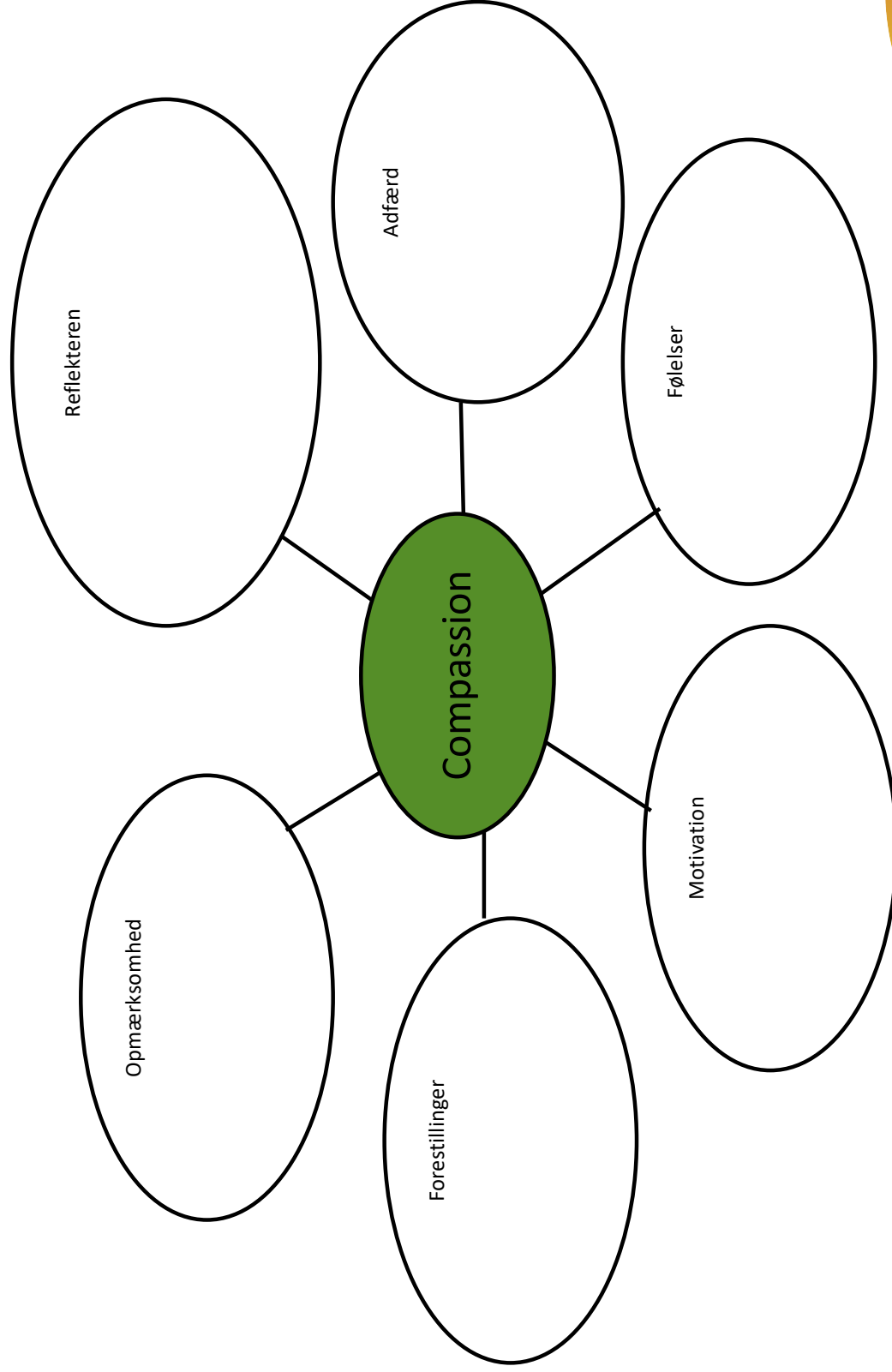


Brug af compassion-selv

- Find nu tilbage til den bedste compassion udgave af dig. Se om du virkelig kan mærke engagement, varme, styrke og mod, forståelse og indlevelse og visdom.
- Brug nu dit compassion-selv til at se, hvordan du gerne ville reagere i den type situation, du arbejdede med før
- Hvad ville din intention være, hvis du var motiveret af compassion?
- Hvad ville det være hjælpsomt at tænke?
- Hvilken adfærd ville hjælpe dig?
- Hvilke følelser og kropslige fornemmelser tror du, så du ville have?
- Hvilke erindringer eller forestillinger kunne være hjælpsomme?
- Hvad ville så være i fokus for din opmærksomhed?



Situation:



Spørgeguide:

Situation: Beskriv kort hændelsesforløbet, hvor, hvornår og hvem

