

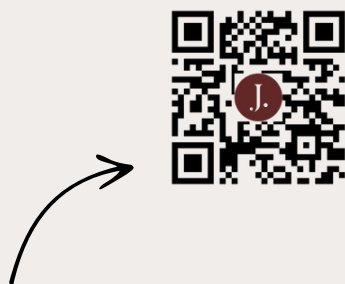


2025/ GABRIELA JONES

COM PASS ION

KRISSAMVERKAN 2025

COMPASSIONFLÖDET BÖRJAR MED DIG –
ATT ÖVA SJÄLVMEDKÄNSLA



Börja med din intention att träna compassion

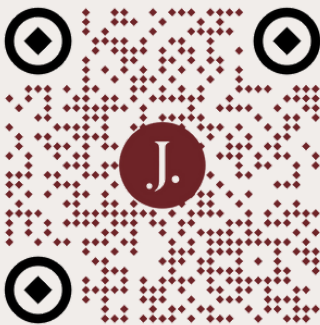
PSYKOLOGBYRÅN

Jones.



2025

En enkel guide för mer balans
och vänlighet mot dig själv –
nyckeln till inre styrka



Välkommen till en självmedkänslopaus
(11 min)

Självmedkänsla i vardagen

Självmedkänsla handlar om att förhålla sig till sig själv med samma omtanke och stöd som man skulle ge en god vän. Det är ett sätt att träna sitt inre ledarskap: att kunna möta både styrkor och begränsningar med realism, vänlighet och respekt.

När vi utvecklar självmedkänsla får vi större motståndskraft i vardagen. Vi kan hantera stress och motgångar utan att dras ned av självkritik eller känslan av att inte duga.

1. Stanna upp och bli medveten

- Lägg märke till kroppen: var finns spänning, var känns det avslappnat?
- Hur känns det i dig just nu – behagligt, obehagligt eller neutralt?
- Vilka tankar upptar ditt sinne? Är de självkritiska, oroliga, planerade eller mer fokuserade?

Att bli medveten är första steget till att kunna hjälpa dig själv på ett klokt sätt.

2. Välj förståelse framför självkritik

Vi är ofta våra egna hårdaste kritiker. I stället för att tänka "Jag borde klara det här bättre", kan vi fråga oss:

- Hur kan jag förstå att jag reagerade såhär?
- Vad i min situation gör det rimligt att jag känner så?

Denna förskjutning – från kritik till förståelse – minskar stressen och gör att vi kan ta hand om våra behov på ett mer konstruktivt sätt.

3. Fråga: Vad behöver jag just nu?

Under dagen – ställ dig själv frågan: Vad behöver jag just nu för att må bra och orka vidare?

Ibland är svaret vila. Ibland är det rörelse, att be om stöd eller att sätta en gräns. Att börja ställa frågan regelbundet gör att du tränar din förmåga att möta dina egna behov i stunden.



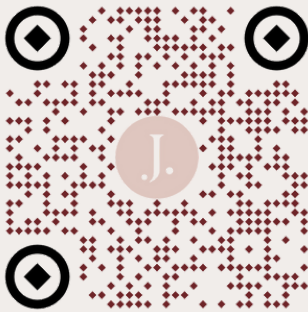


2025

En enkel guide för mer balans
och vänlighet mot dig själv –
nyckeln till inre styrka



Välkommen till en tacksamhetsövning
(5 min)



Välkommen till en övning i att skifta
förhållningssätt
(6 min)

Självmedkänsla i vardagen

4. Våga stanna i obehag

Många gånger styr obehag våra beslut. Vi undviker svåra samtal, hoppar över träningen eller stannar för länge på jobbet – allt för att slippa känna obehag.

Genom att öva på att notera känslan, stanna kvar en stund och samtidigt välja ett hjälpsamt beteende tränar vi vår resiliens. Vi upptäcker att obehag går att bära – och att vi inte behöver låta det styra våra handlingar.

5. Bryt stressspiraler

När vi är stressade ökar ofta tempot ännu mer. Men lösningen är ofta den motsatta: att sakta ned.

- Ta en kort paus.
- Andas lugnt, sträck på dig eller ta en promenad.
- Ge hjärnan möjlighet att återhämta sig.

När kroppen får ro öppnas dörren till kreativitet, perspektiv och klokare lösningar.

Avslutande ord

Självmedkänsla är ingen lyx – det är en förmåga som stärker oss i vardagen och gör att vi kan möta både oss själva och andra i befintligt skick på ett mer hållbart sätt.

Vill du utforska fler övningar och verktyg hittar du resurser på:

www.psykologbyranjones.se/resurser



GABRIELA JONES

OM MIG

Gabriela Jones är legitimerad psykolog, specialist i arbets- och organisationspsykologi, utbildare och författare.

Hennes arbete rör sig inom två sammanlänkade områden: **inre** transformation genom klinisk expertis inom compassionfokuserad terapi, traumapsykologi och mindfulness, samt **yttre** transformation genom ledarskapsutveckling, förändringsarbete i arbetsplatskulturer och initiativ inom compassion - och klimatledarskap.

Hon arbetar främst med implementering av compassion som en social arkitektur i arbetslivet, där hon främjar hållbara och humana organisationskulturer på individ, team och systemisk nivå.

Gabriela är medförfattare till årets HR-bok 2025, *Compassionfokuserat ledarskap – en guide till den humana arbetsplatsen*, Liber förlag.



Vi ses på LINKEDIN!

