

Din inre röst – En övning i självmedkänsla

av Leila Dadgar

Jag vill ge dig ett enkelt men kraftfullt verktyg som kan hjälpa dig att bli mer medveten om hur du talar till dig själv – särskilt i stunder när det är som svårast att vara just du. Vi är så många som går runt med en inre kritiker som dömer, trycker ner och skapar skam. Men den rösten går att möta med något annat. Med vänlighet. Med förståelse. Med medkänsla.

Den här övningen hjälper dig att börja skapa en mer stöttande inre röst. En röst du förtjänar att höra – varje dag.

Steg 1: Lyssna på din inre kritiker

Börja med att sätta dig ner en stund, gärna med penna och papper. Svara ärligt – du gör det här för dig.

- Vad brukar du säga till dig själv när du gör något "fel"?
- Hur låter din inre röst när du känner att du inte räcker till?
- Om din inre kritiker hade ett namn eller en personlighet – hur skulle du beskriva den?

Reflektion:

Tror du att den rösten försöker hjälpa dig – på sitt sätt? Ofta har självkritiken vuxit fram som ett slags skydd, men det betyder inte att du behöver låta den styra idag.

Steg 2: Byt ut rösten

Nu vill jag att du provar att skriva om några självkritiska tankar till ett mer självmedkännande språk – som om du talade till en vän.

Exempel:

"Jag borde ha klarat det bättre." → "Jag gjorde mitt bästa utifrån det jag visste då."

"Jag är så dålig på det här." → "Jag lär mig, och det får ta tid."

"Ingen skulle förstå mig." → "Det är okej att känna så – det betyder att du är människa."

Ditt exempel:

Självkritisk tanke: _____

Ny, medkännande röst: _____

💡 Tips: Säg den nya meningen högt. Känn efter hur den landar.

Steg 3: En mening att bära med dig

Välj en mening som får följa dig resten av dagen:

- "Jag förtjänar vänlighet – särskilt från mig själv."
- "Jag är inte perfekt, men jag är värdefull."
- "Jag får vara mjuk med mig själv."

Skriv ner den, sätt den på badrumsspegeln eller i mobilen. Låt den bli en påminnelse om att du är värd att tala till med omsorg.

Reflektera

- Hur kändes det att tala till dig själv med vänlighet i stället för kritik?
- Vad förändras i din kropp, i ditt hjärta, när du får vara lite snällare?

Du är så välkommen precis som du är.

Och om du vill fortsätta utforska den här vägen tillsammans med mig, boka gärna ett samtal.

Jag finns här.

Med värme,

Leila Dadgar

leiladadgar.se