

ATT VALIDERA SIG SJÄLV

Detta är en träning i att tala till oss själva på ett vänligt och bekräftande sätt. Det hjälper oss att må bättre. Genom att validera oss själva kan vi minska risken att drivas av självkritik, och istället få tag på mer positiva drivkrafter. Det är en bra grund för att hålla längre.

Tidsåtgång: 10-30 min

Målgrupp: 15+

Vad du behöver: Papper, penna eller annat sätt att anteckna

Ibland är det lättare att validera någon annan än sig själv. Men vi behöver också validering från oss själva. Om man har en taskig inre röst som är väldigt o-validerande hela tiden, så är risken större för psykisk ohälsa. Det går att öva på att bli mer validerande gentemot sig själv. Om det har hänt något sorgligt kan man till exempel börja med att tänka tyst för sig själv:

“Nu är jag ledsen. Jag är ledsen för det som hände och det behöver jag vara en stund.”

Att validera sig själv kan också handla om att sluta att säga taskiga saker till sig själv, som till exempel “jag är dum i huvudet”. Istället kan man beskriva situationen mer ickevärderande:

“Jag gjorde ett fel, och det är normalt att göra misstag. Alla gör det ibland.”

I tabellen på baksidan kan du skriva upp situationer där du tror eller vet att du får negativa tankar om dig själv. Skriv ned en tanke som kommer upp. Jobba sedan med att hitta på en ickevärderande tanke som alternativ. Oftast finns det flera olika tankar som man behöver jobba med här. Du kan behöva rita en egen tabell med fler rader till den här övningen.

Situation	Negativ tanke	Ickevärderande tanke