

Співчуття до себе

Прояв співчуття до себе полегшує стан тривоги і стресу. Таким чином можна зменшити почуття сорому та провини та збільшити задоволення життям. Таке ставлення допомагає нам краще дбати про себе і краще почуватися. Важливо дбати про себе так само, як ми дбаємо про своїх близьких.

Співчуття до себе складається із трьох факторів:

- **Добре ставлення до себе.** Часто виявити співчуття до інших набагато простіше, ніж до себе. Ми знаємо, як втішити та підтримати друга у складній ситуації. Проте буває, що в складні моменти ми критикуємо та звинувачуємо себе і це ще більше ускладнює ситуацію. Коли ми страждаємо, терпимо невдачу, робимо помилки, погано поводимося або стикаємося з труднощами в житті, важливо проявляти до себе доброту і м'якість. Ми можемо ставитися до себе так само, як і важливі для нас люди. Це дозволяє нам краще справлятися з важкими життєвими переживаннями.
- **Загальнолюдський досвід.** Людське буття складається не лише із позитивного, але й болі, втрат та помилок. Коли в житті трапляються труднощі, нам часто здається, що ми самотні і ми віддаляємось від інших людей. Важливо пам'ятати, що кожен із нас стикається із стражданнями у своєму житті. Ніхто не ідеальний.
- **Mindfulness або практика усвідомленої медитації.** І позитивні, і негативні думки та почуття є частиною життя. Негативні емоції часто важко переносити, і ми хочемо, щоб вони швидше зникли. Проте уникнення емоцій у довгостроковій перспективі часто посилює негативні наслідки. Можна навчитися розпізнавати думки та почуття та адекватно приймати їх. У цьому випадку ми не намагатимемося заперечувати, протидіяти, змінювати чи перебільшувати їх. Це допомагає нам дистанціюватися від почуття. Практика усвідомленої медитації дозволяє нам сприймати свої думки та почуття такими, як вони є.

Спробуйте за допомогою цих трьох кроків виявити співчуття до себе у скрутній ситуації:

- Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте та думаєте. Не намагайтеся нічого змінити. (Mindfulness)
- Усвідомте, що й інші, ймовірно, у подібній ситуації думатимуть чи відчуватимуть те саме. (Загальнолюдський досвід)
- Виявляйте доброту по відношенню до себе так само, як до коханої людини. (Добре ставлення до себе)

Як практикувати співчуття до себе?

Прояв співчуття до себе - це навичка, яку можна і потрібно практикувати. Цю навичку можна розвивати різними способами. Коли ви стикнетеся із важкою ситуацією, думками або почуттями, спробуйте один із таких способів:

- Уявіть, що Ваш друг перебуває у такій ситуації як і Ви зараз. Як би Ви поставилися до свого друга? Що б Ви сказали? Що б Ви порадили йому зробити задля кращого самопочуття? Спробуйте сказати собі це і дійте відповідно до власних пропозицій.
- Зверніть увагу на те, як Ви подумки говорите із собою. Ви критикуєте чи звинувачуєте себе? Ви б сказали те саме своєму другу, якби Він опинився в подібній ситуації? Від Ваших слів Вам стає гірше чи краще? Намагайтеся зробити свою промову більш доброзичливою. Як Ви це відчуваєте? Чи змінило це Ваше самопочуття?
- Поводьтеся з Вашим тілом ласкаво і дбайливо. Знайдіть вид фізичної активності, що Вам подобається. Наприклад, Ви можете піти на прогулянку, вийти на природу, зайнятися йогою, розтяжкою чи потанцювати. Регулярно вживайте здорову їжу. Зробіть собі масаж ніг або рук, прийміть теплий душ, послухайте улюблену музику або займіться розслаблюючим тренуванням. Якщо Ваше тіло втомилося, дозвольте собі відпочити.
- Напишіть листа собі. У своєму листі опишіть складну ситуацію, яку Ви прокручуєте в голові. Опишіть, які думки та почуття викликає у Вас ця ситуація прямо зараз. Потім напишіть відповідь на цей лист. Будьте максимально добрі та дружелюбні у своїй відповіді.
- Проведіть час із другом або коханою людиною. Коли ми проходимо через щось важке, компанія інших людей може підняти настрій і дати на певний час подумати про щось інше.
- Поговоріть із професіоналом. Вам не потрібно залишатися віч-на-віч із власними важкими переживаннями. Попросити про допомогу - це означає піклуватися про себе.
- Придумайте речення чи слова, які ви можете повторювати для себе в складній ситуації: наприклад, «Я впораюся з цим» або «Я зможу».