

## Egenomsorg

I hverdagen er det lett å glemme å være en god omsorgsperson for seg selv. Altfor ofte plager vi oss selv med negative selvvurderinger som gjør oss triste og motløse, og som bidrar til følelsesmessig stress som vi ikke trenger.

Det å være en god omsorgsperson for seg selv krever trening. Men det er mulig å få til en endring i positiv retning dersom man er bevisst på hvilke og hva slags tanker en lar få plass i bevisstheten og bruker energien sin på. Tankene er i høy grad med på å styre følelsene våre og kan virke direkte inn på kroppens fysiologi.

Husk å gi deg selv ros for det du har klart å gjennomføre på en god måte. Ingenting er for uvesentlig til å ta med. Husk å være overbærende med deg selv og ha en holdning preget av aksept, varme og vennlighet. Selvkritikk og selvførdømmelse kan vi ikke bruke til noe konstruktivt. Det er holdninger som bryter ned både selvtillit og selvfølelse.

Noen har innarbeidet en daglig liten øvelse som går ut på å bruke fem-ti minutter for seg selv på kvelden til å tenke igjennom hvordan dagen har vært og plukke opp igjen de gode opplevelsene som har vært der i løpet av dagen. En slik daglig meditasjonsstund kan være en god trening for å få fokus over på de gode opplevelsene du har, slik at det negative ikke får dominere hele bildet. Det kan også være en god trening for bevisst å kjenne litt etter hvordan en egentlig har det med seg selv.

Så sørg for å lage deg et lite pusterom, helst uten for mange inntrykk utenfra. Det holder med et stearinlys og eventuelt litt rolig musikk.

Så kan du sette fokus på oppgaven: Tenk etter om du i løpet av dagen har opplevd noe du er litt stolt over, noe du har gjort eller fått til. Det kan være du har opplevd noe i samspill med andre mennesker som du kjente betydde noe for deg eller det kan være at du har tenkt på noen gode minner fra tidligere, som ga deg en god følelse i kroppen. Hvis du klarer å finne ting du har lykkes med og som du kan gi deg selv ros for, så bygger du selvtillit og tro på egne ressurser. Men det krever bevisst innsats og trening.

For mange kan det være så uvant til å begynne med å tenke på denne måten at en føler seg helt blank. Men det blir lettere etter hvert når en får snudd gamle tankemønstre. Hvis du får innarbeidet en slik rutine vil det være en god hjelp til å holde fokus i endringsarbeidet ditt.

*- Kjell Agne Karlsen, psykolog*

*Dette brevet ble skrevet på oppdrag fra Evjeklinikken*