

# MINDFUL SELF-COMPASSION

## 8-UGERS PROGRAM

V. PSYKOLOGERNE  
CHRISTINE HOLME & PER HENRIKSEN  
PSYKOLOGCENTRET TREKANTEN

[www.mindfulnessselfcompassion.dk](http://www.mindfulnessselfcompassion.dk)

# INTRODUKTION

Mindful Self-Compassion kombinerer det gode fra mindfulness og self-compassion og er dermed et vigtigt skridt på vejen til følelsesmæssig robusthed. Mindfulness er første skridt i retning af at få det bedre rent følelsesmæssigt – her arbejdes der med at orientere sig indad og erkende svære tanker og følelser (såsom utilstrækkelighed, ked af det-hed, vrede, forvirring) og møde dem med åbenhed og nysgerrighed. Self-Compassion indebærer at respondere på disse svære tanker og følelser med venlighed, sympati og forståelse. Dermed bliver vi i stand til at berolige og trøste os selv, når vi har det svært.

Mindful Self-Compassion kan læres af alle. Det er en øvelse i igen og igen at møde os selv med venlighed og støtte. Særligt når vi har det svært.

De fleste af os har medfølelse, når en god ven har det svært. Hvordan ville det være selv at modtage den samme venlige opmærksomhed, når vi allermest trænger til det? Det eneste, det kræver, er at vi retter opmærksomheden mod os selv – i en anerkendelse af, at også vi har lov til at modtage medfølelse.

# EFFEKT

Forskningen viser, at self-compassion i høj grad forøger psykisk sundhed. Self-compassion øger glæde og tilfredshed og reducerer angst og depression. Kombinationen af at være mindful og self-compassionate fører til mere lethed og større trivsel i hverdagen.

På kurset vil du lære:

- hvordan du stopper med at være så hård ved dig selv
- hvordan du med større lethed kan håndtere svære følelser
- hvordan du med fordel kan motivere dig selv med opmuntring i stedet for med kritik

# FORM

Programmet består af otte mødegange á 2½ times varighed samt en mødegang, der er et retreat.

Mandage kl. 16.00 – 18.30 (første gang dog til kl. 19.00)

Datoer: 29/1, 5/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3 (retreat), 19/3, 3/4 og 10/4.

Bemærk: ingen undervisning i uge 7 (vinterferie) og uge 13 (påskeferie). De to sidste undervisningsgange er tirsdage.

# INDHOLD

Hver mødegang vil indeholde et oplæg om ugens emne, guidede meditationer, øvelser der illustrerer pointer fra self-compassion samt refleksioner over øvelserne i både store og små grupper.

Alle kan lære mindful self-compassion. Det er ikke nødvendigt med forudgående kendskab til mindfulness.

Mindful self-compassion er anvendeligt både til en selv som privatperson og som professionel.

# UNDERVISERE



Christine Holme



Per Henriksen

## TILMELDING

Tilmelding til:

Per  
tlf: 23958891

eller

Christine  
ch@trekanten.dk  
tlf: 22110202

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.

[www.mindfulnesscompassion.dk](http://www.mindfulnesscompassion.dk)

## PRIS & PRAKTISK

5500 kr. inkl. materialer og lydfiler med guidede meditationer

Afholdes på:

Psykologcentret Trekanten  
Vester Voldgade 111, 3. sal  
1552 København V

Der vil være måtter, meditationspuder og meditationsskamler, som du kan låne, hvis du ønsker det.