



Övningen finns inspelad  
på [mindfuleating.se](http://mindfuleating.se)

## Vänliga händer

Syftet är att skapa kontakt med compassion och trygghets-systemet.

Sätt dig bekvämt.

Sitt en stund och känn kroppen andas.

Lägg händerna mot hjärtat en liten stund, och känn hur bröst-korg och handflator möts, smälter samman.

Stryk sedan mjukt med händerna över hela ansiktet och låt hakans tyngd vila en stund i händerna.

Om du vill säg tyst: Jag ser dig. Jag bryr mig om vad du känner.

Sitt så en stund.

Vad lägger du märke till?

På vilket sätt skiljer sig detta från hur du vanligtvis uppmärksammar kroppen?

Hur kan det hjälpa dig att ta bättre hand om dig själv?

## Trygghetssystemet

Trygghetssystemet har funnits med oss sedan människosläktets barndom. För jägare och samlare, som ständigt rör sig mot nya boplatser och marker, finns tryggheten och tillhörigheten i relationen till andra människor, inte i platser eller ägodelar. Så är det både för barn och vuxna.

Trygghetssystemets hormon *oxytocin* knyter samman människor och gör oss glada, trygga, sociala och nyfikna på vår omgivning. Oxytocin ökar i kroppen av mättnad, beröring, värme och gemenskap och det öppnar en väg bort från hotsystemet.

Redan som nyfödda lär vi oss att förknippa mat med omsorg och skydd, det lilla barnets hud mot mammans bröst och bröstmjölkens mättnad ger kontakt med trygghetssystemet. Bröstmjölk är söt och söt mat tröstar oss.

Det var i relationen mor-barn som oxytocin först upptäcktes, men nu vet man att det finns hos alla människor, barn, vuxna, kvinnor och män. Det gör att vi knyter an till människor. Det är ingen tillfällighet att vi gärna äter med människor som vi känner oss trygga med och ogärna delar matsäck med dem vi inte gillar. Oxytocin är kopplat till tillit, gemenskap och känslomässiga band.

*Hearthunger* är vår längtan till att känna oss, trygga, välkomna, omhändertagna och välkomna, vår längtan efter trygghetssystemet. Till mat och dryck som vi ätit som barn eller i speciella situationer som skapat positiva minnen. Det är underbart att det finns mat som kan trösta oss och göra oss glada, men här finns förstås en fara. Inte sant?



***Finns det mat eller dryck som får dig att känna dig trygg?***

Det är inte fel att ta kontakt med trygghetssystemet genom mat, men om du har en tendens att äta på känslor eller äta hejdlöst kan du kanske ta reda på *hur mycket* det behövs av din tröstemat för att du ska känna dig trygg och bara ha den mängden hemma.

## Tänd den gröna lampan

För att hjärnan ska ge positiva och vänliga erfarenheter större utrymme behöver den lära sig att ta kontakt med dem. Du minns kanske att hjärnan lagrar ett känslomässigt minne av alla händelser och den minns det negativa nio gånger lättare än det positiva, så för att hjärnan ska ge plats för positiva upplevelser måste du upprepa minnet av dem nio gånger.

”Tänd den gröna lampan i hjärnan,” säger Rick Hanson och lär ut en övning i tre steg: Kontakt med kroppen, kontakt med något som gör dig glad, kontakt med känslan som väcks av något du tycker om.

### ÖVNING



## Tänd den gröna lampan

Syftet är att öppna upp för trygghetssystemet och lagra positiva känslor.

Sätt dig bekvämt på en plats där du känner dig trygg.

Fokusera på andningen och andas med lång utandning.

Vänd uppmärksamheten mot något som gör dig glad. Öppna dig för trygghetssystemet. Allt är bra som det är. Inget behöver vara annorlunda just nu.

Se framför dig någon du tycker om, som bryr sig om dig. Öppna dig för känslan av att vara sedd, omtyckt och älskad. Bli medveten om ditt eget varma hjärta.

Om du har svårt att hitta känslan, så slappna bara av och andas.

Genom att låta positiva erfarenheter få större plats skapar du utrymme för vänligare röster.

## Bli din egen bästa vän

Kommer du ihåg övningen *Skapa en kärleksfull vän* i kapitel 6. Ett annat sätt att träna *self-compassion*, självmedkänsla, är att öva att bli din egen bästa vän. Peppa och stötta dig själv med värme och vänlighet. Då kommer du sakta men säkert att stärka de delar i hjärnan som har med glädje att göra och krympa den inre kritikern & co. Du har inte valt din hjärna, men du kan välja att bygga om den genom att ta kontakt med trygghetssystemet.

Den amerikanska professorn Kristin Neff pekar på tre delar i *self-compassion*: att känna värme och förståelse för sig själv när man har det svårt, att inse att svårigheter och motgångar drabbar alla människor och att träna se dem utan att döma.

Alla människor drabbas ibland av svårigheter, jobbiga tankar och känslor eller oönskade impulser. Stress. Det är så det är att vara människa. Livet är jobbigt ibland och vi lyckas inte alltid med det vi vill. Ha medkänsla med dig själv när du blir besviken eller ledsen och omfamna dig själv.

Du kan göra det rent fysiskt eller genom att se och tillåta det som är.

### ÖVNING

#### Det är okej

Syftet är att träna *self-compassion*, självmedkänsla.

Sätt dig bekvämt och känn att kroppen andas.

Vad är det som har hänt?

Gå igenom din upplevelse och tillåt dig att känna precis det du känner.

Man får lov att vara ledsen, arg eller rädd. Det är mänskligt.

Se allt som det är utan att döma.

Säg tyst till dig själv: Det är okej.

Bli din egen  
bästa vän

