

# AÐ VINDA OFAN AF SJÁLFUM SÉR

## NOKKRAR HUGLEIÐINGAR UM PERSÓNULEGA ÍGRUNDUN EFTIR MIKIÐ ÁLAGÍ ÁLAGI

Hulda Dóra Styrmisdóttir, skrifstofa mannauðsmála, vor/sumar 2020

## HVAÐ ER ÍGRUNDUN (REFLECTION)?

- Ígrundun er leið til að ná utan um, læra af og „taka inn“ reynslu með það að markmiði að hún nýtist á jákvæðan máta til faglegs/persónulegs þroska
- Það er engin „ein rétt leið“ til að ígrunda en kjarninn er að skoða eftirfarandi:
  - Hvað gerðist, hvernig leið mér, hvað hugsaði ég, hvað gerði ég, hvað lærði ég
- Hægt er að ígrunda einn, með öðrum eða í hópi
- Hægt er að ígrunda í huganum, munnlega (t.d. í samtali við stuðningsaðila eða samstarfsfólk) eða skriflega (t.d. með því að skrifa dagbók, pistil).

# UPPBYGGING Á GÓÐRI ÍGRUNDUN –

## BYGGT Á EFNI FYRIR LÆKNAKANDIDATA LANDSPÍTALA

1. Skilgreina hvað er verið að ígrunda – atburð/tilefni
2. Ástæða þess að maður ígrundar atburð/tilefni
  - Hvað gerðist? Hvað vil ég að gerist? Er eitthvað sem ég vil koma í veg fyrir/breyta?
3. Hvað hugsaði ég þegar atburðurinn gerðist, hvernig leið mér?
4. Hvað hugsa ég núna/hvernig líður mér núna?
  - Muna að tilgreina jákvæð atriði ekki síður en neikvæð
5. Hvað lærði ég af atburðinum/tilefninu – hvað tek ég með mér?
  - Muna að tilgreina jákvæð atriði ekki síður en neikvæð
6. Hvað ætla ég að gera til að
  - Þetta gerist síður/ekki aftur- ef ég vil breyta einhverju
  - Þetta gerist aftur – ef ég vil festa eitthvað jákvætt í sessi

## AF HVERJU ER KANNSKI SÉRSTAKLEGA GOTT AÐ GEFA SJÁLFUM SÉR TÍMA Í PERSÓNULEGA ÍGRUNDUN NÚNA?

- Ígrundun er ein möguleg leið til að vinda ofan af spennu og álagsupplifun
- Sýnt hefur verið fram á að ígrundun getur dregið úr hættu kulnun og aukið þolgæði
- Það passar ekki öllum að eiga samtöl í hópi um erfiða reynslu og vísbendingar um að það geti jafnvel aukið á álags/áfalla upplifun fyrir suma einstaklinga
- Að skrifa niður eigin hugsanir og líðan getur hjálpað til við frekari úrvinnslu seinna ef þörf krefur
- Sýnt hefur verið fram á að það að skrifa niður erfiða reynslu getur hjálpað til við að skilja hana eftir

## EF ÞÚ VILT GEFA ÞÉR TÍMA Í ÍGRUNDUN ER GOTT AÐ HAFA LÍKA EFTIRFARANDI Í HUGA:

- Að sýna þér samkennd og mildi (self-compassion): sýna hlýju og umburðarlyndi gagnvart sjálfri/sjálfum sér þegar manni líður illa, mistekst eða finnst maður ekki nóg, í stað þess að berja á sér
- Að sýna þér góðvild: (self-kindness). að vera hlý® og skilningsrík(ur) gagnvart sjálfri/sjálfum sér; að geta sefað og hugsa vel um sjálfa(n) sig þegar maður stendur frammi fyrir sársauka í stað þess að reiðast.
- Að átta sig á eigin mennsku: Að skilja að maður er ófullkominn eins og aðrir, og að allir gera mistök
- Að vera til staðar (mindfulness) að horfa á og taka eftir eigin hugsunum, tilfinningum og gerðum án þess að reyna að hefta þær eða afneita þeim: að vera til staðar fyrir sjálfa(n) sig.