

## ***KAKO VJEŽBATI SAMOSUOSJEĆANJE?***

- 1) tretirati sebe kao svojeg prijatelja
- 2) dopustiti si pogreške
- 3) raditi na opraštanju samome sebi
- 4) prihvaćati svoje osjećaje
- 5) ostati usredotočen na sadašnji trenutak

**Društvo za psihološku  
pomoć  
Centar za djecu, mlade i  
obitelj Modus  
Ulica kneza Mislava 11,  
Zagreb  
Tel: 01 4826 111  
E-mail: [modus@dpp.hr](mailto:modus@dpp.hr)  
Web: [www.dpp.hr](http://www.dpp.hr)**

**Izradili:  
Anđelina Alerić  
Lara Bocchetti  
Roberta Ferlan  
Leda Ježek  
Robert Thaller  
Martina Zec  
XVI. Gimnazija**

**Mentorirale:  
Klara Garma  
Magdalena Miler**



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo znanosti i  
obrazovanja




DRUŠTVO ZA  
PSIHOLOŠKU  
POMOĆ

Letak je tiskan zahvaljujući financijskoj podršci  
Ministarstva znanosti i obrazovanja.

## ***KAKO BITI NJEŽAN PREMA SEBI?***

# SAMOSUOSJEĆANJE



- ne bi se trebalo razlikovati od suosjećanja prema drugima
- primjećivanje i osjećanje vlastite patnje te reagiranje na tu patnju s namjerom da se u vezi toga nešto poduzme
- da bismo samosuosjećali potrebno je primijetiti da patimo, prihvatiti te osjećaje i zapitati se kako si možemo pomoći

„Ponašaj se prema sebi onako kako bi se ponašao prema najboljem prijatelju”

## KOMPONENTE

**BRIŽNOST PREMA SEBI**  
- razumijevanje i toplina prema sebi kada patimo umjesto samokritiziranja

**USREDOTOČENA SVJESNOST**  
- ravnoteža između potiskivanja i preplavlivanja osjećajima

**ZAJEDNIČKA ČOVJEČNOST**  
- prepoznavanje činjenice da su patnja i nesavršenosti dio ljudskog iskustva

## MITOVI

- „Samosuosjećanje je oblik samosažaljenja”
- „Samosuosjećanje = previše ugadanja samom sebi”
- „Samosuosjećanje = slabost”
- „Samosuosjećanje = samopouzdanje”

