

---

# Núvituð samkennd í eigin garð

## Námsefnisyfirlit

### VIKA 1

#### Að kynnast núvitaðri samkennd

- Inngangur – leiðbeinandi atriði varðandi samkenndarþjálfunina
- Hvernig komum við fram við okkur sjálf samanborið við góðan vin
- Lykilþættir samkenndar í eigin garð- núvitund, sameiginleg mennska, góðvild
- Vísindin - lífeðlisfræðin, misskilningur, mýtur og hindranir varðandi samkennd í eigin garð

### VIKA 2

#### Að æfa núvitund

- Núvitundarfærni, hvernig við getum unnið með reikandi huga
- Hvernig sköpum við okkur óþarfa þjáningu með mótstöðu og viðnámi
- Kvikan (gömul sár og áföll)
- Núvitundar- og samkenndarþjálfun í daglegu lífi

### VIKA 3

#### Að æfa góðvild

- Góðvildarhugleiðsla
- Að vekja hjörtun – með góðvild og samkennd
- Byrja að æfa með setningum góðvildar
- Að finna eigin góðvildarsetningar

### VIKA 4

#### Að uppgötva þína eigin samkenndarrödd

- Að uppgötva þína eigin samkenndarrödd
- Framfaraskrefin – hvernig er samkenndin að þróast innra með mér?
- Færniþjálfun - að hvetja okkur áfram með góðvild í stað sjálfsgagnrýni
- Samkenndarbréf

## VIKA 5

### Að lifa innihaldsríku lífi

- Að gefa og þiggja samkennd
- Grunnildin og innihaldsríkt líf
- Lífsreynsla og sjálfsþekking – hvernig erfið reynsla getur verið lærdómur
- Færniþjálfun í að hlusta með samkennd

## VIKA 6

### Að mæta erfiðum tilfinningum

- Að þjálf huga sem býr yfir góðvild í eigin garð
- Að gangast við erfiðum tilfinningum – skref fyrir skref
- Færniþjálfun – leiðir til að mæta erfiðum tilfinningum með samkennd
- Að vinna með skömm og óhjálpleg kjarnaviðhorf

## VIKA 7

### Að skoða erfið samskipti

- Vinur ríkur af samkennd
- Færniþjálfun – að fást við þjáningu sem verður til í tengslum
- Tengslarof – að fást við reiði og þarfir sem ekki var mætt
- Álag vegna tengsla – að fást við umhyggjupreytu

## VIKA 8

### Að umfaðma líf sitt

- Að hlúa að hamingju – að njóta og þakka
- Að meta sjálfan sig og kunna að meta okkar góðu eiginleika
- Að viðhalda samkenndarþjálfun og samkenndarríkri hegðun
- Samantekt: áframhaldandi vegferð, þakkir og góðar óskir