

### HARJOITUS: HÄPEÄ

Itsemyötätunnon harjoittaminen. Häpeään auttaa itsemyötätunto. (Self compassion, Kristin Neff)

Ajattele eroa ja siihen liittyvää häpeää.

Sano itsellesi:

- Minä kärsin nyt.
- Minuun sattuu.
- Tekee kipeää.
- Häpeän.
  
- Kärsimys on osa elämää. Se kuuluu ihmisyyteen.
- Myös muita ihmisiä sattuu.
- En ole yksin.
- Kaikki me joudumme painimaan vaikeuksien kanssa.

Laita nyt kädet sydämesi päälle. Tunne käsien lämpö rinnassasi. Miltä kosketus tuntuu? Ovatko kädet hyväksyvät ja hoivaavat?

Sano itsellesi:

- Voisinko olla lempeä ja hyvä itselleni?
- Mitä haluaisin kuulla? Mitä minun tarvitsisi kuulla juuri nyt? Onko se, että tein parhaani. En ole epäonnistunut ihmisenä, vaikka erosin/ minut jätettiin.

Kysy itseltäsi:

- Voinko antaa itselleni sen myötätunnon, jota tarvitsen?
- Voinko oppia hyväksymään itseni sellaisena kuin olen?
- Voinko antaa anteeksi itselleni?
- Voinko olla vahva?
- Voinko olla kärsivällinen?