



Harjoitus: Mitä tehdä itseni soimaamisen sijaan?

Tavoite

Toimit itsellesi lempeämmällä tavalla tilanteissa, joissa koet itsesi surkeaksi.

Ohje

1. Tiedosta ja nimeä tuntemuksiasi

Pysähdy sekä sano mielessäsi tai ääneen, mitä koet. Esimerkiksi: "Onpa ikävä tilanne. Nyt minusta tuntuu todella pahalta".

Älä tee tuntemuksistasi sen enempää päätelmiä.

2. Anna tuntemustesi olla hetken

Harjoittele epämukavan olon sietämistä. Muistuta itseäsi siitä, että kyseessä on tunne, joka ei ole vaarallinen. On ok tuntea näin.

3. Vahvista turvallisuuden kokemusta

Ikävä tilanne voi saada sinut kokemaan, että olet vaarassa. Se on automaattinen reaktio ikävässä tilanteessa.

Turvallisuuden kokemus on edellytys sille, että voit suhtautua itseesi lempeästi.

Voit vahvistaa turvallisuuden kokemusta kehollisten tuntemusten kautta. Voit esimerkiksi keskittyä hengittämään rauhallisesti, koskettaa rintakehääsi lempeästi tai katsella kaukaisuuteen.

4. Käytä myötätuntoisia sanoja

Esimerkiksi: "Haluan olla ystävällinen itselleni tässä ja nyt."

Jos sanoja ei tahdo löytyä, mieti, mitä sanoisit läheiselle ihmiselle samassa tilanteessa. Entä mitä läheinen sanoisi sinulle?

5. Tee myötätuntoisia tekoja

Älä anna kielteisten tunteiden lietsoa sinua tekoihin. Mieti rauhassa, mihin haluat keskittyä seuraavaksi. Mitä tekisit nyt? Mitä kehottaisit läheistäsi tekemään samassa tilanteessa?