

Hyväksynnän näkökulma

Aloita kiinnittämällä huomiota tähän hetkeen. Vedä syvään henkeä, hengitä nenän kautta. Tunne, kuinka ilma virtaa sieraintesi läpi. Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Tunne, kuinka vatsasi liikkuu hengityksen tahdissa. Anna olkapäitteesi rentoutua ja anna kätesi levätä sylissäsi.

Missä olet juuri nyt? Huomaa mitä ympärilläsi on, huomaa esineiden värit ja muodot.

Vie nyt huomiosi tuntemuksiin kehossasi. Mitä tuntemuksia sinulla on kehossasi juuri nyt? Saatat tuntea kipua jossain kohtaa kehossasi, ehkä jännitystä, kutinaa, kylmyyttä tai kuumuutta. Tunnustele mitä tunnet ilman että yrität muuttaa sitä millään tavalla. Anna kaikkien tuntemusten vain olla. Ainoastaan huomaa ne, ilman että yrität välttää niitä tai arvioida niitä hyväksi tai pahaksi.

(tauko)

Huomaa nyt ajatuksesi. Huomaa, mitä ajatuksia sinulla on juuri nyt sanomalla hiljaa itsekseksi: ”Minulla on ajatus, että...”

Voitko nähdä ajatuksesi ajatuksina? Ajatukset ovat vain ajatuksia. Älä jää niihin liiaksi kiinni, vaan anna niiden tulla ja mennä. Ne ovat kuin vieraita kodissasi: toivota ne tervetulleeksi.

Kuvaa sitten tunteitasi. Huomaa, mitä tunteita sinulla on sanomalla hiljaa itsekseksi: ”Minulla on tunne, että...”

Tunteet ovat kuin meren aallot: ne tulevat ja menevät jatkuvassa liikkeessä. Opettele surffaamaan ajatustesi ja tunteittesi aalloilla. Ole avoin kaikkea sitä kohtaan mitä koet. Voitko olla avoin myös kaikille niille ajatuksille ja tunteillesi, jotka liittyvät oireisiin?

Emme pyydä sinua muuttamaan niitä, poistamaan niitä tai unohtamaan niitä. Pyydämme sinua vain olemaan avoin sitä kohtaan mitä ilmenee, koska se mitä on, niin on. Voisitko hyväksyä sen mitä ajattelet, mitä tunnet tai mitä kehon tuntemuksia sinulla on? Voit valita sen, että olet avoin ajatuksillesi ja tuntemuksillesi. Voit sanoa itsellesi hiljaa: ”Minä valitsen sen, että otan tämän ajatuksen vastaan, vaikken pidä siitä.” Ja voit sanoa ajatuksen hiljaa mielessäsi.

”Minä valitsen sen, että otan nämä oireet vastaan, vaikken pidä siitä. Valitsen sen, etten välttä sitä.”

Muistuta itseäsi siitä, mikä sinulle on tärkeää ja mitä arvoja ja tavoitteita sinulla on. Ehkä perheesi, lapsesi, kumppanisi, ystäväsi ovat sinulle tärkeitä. Toimi sen mukaan mistä eniten välität. Onko jotakin mitä voisit tehdä oman vointisi eteen jo tänään tai huomenna? Toimi, ota pieniä askeleita ja muuta, mihin voit teoillasi vaikuttaa. Nämä ovat konkreettisia tekoja itsesi hyväksi.

Hyväksy se, mitä et voi muuttaa. Nämä ovat yleensä tunteita ja ajatuksia. Ota hyväksyvä asenne epämiellyttäviä tai ei-toivottuja ajatuksia, tunteita, muistoja tai kipuasi kohtaan. Ole kärsivällinen ja myötätuntoinen itseäsi kohtaan. Pidä huolta itsestäsi samalla tavoin kuin huolehdit hyvästä ystävästä.