



# Harjoitus: Myötätuntoinen tarina parisuhteestani

---

## Miksi?

Opit katsomaan parisuhteesi tarinaa ja osapuolia myötätuntoisesti. Kirjoittamisen avulla opit ajattelemaan erostasi, itsestäsi ja entisestä kumppanistasi armollisemmin. Tämän myötä itsesyytökset ja syyttely voivat vähentyä.

## Miten?

Kirjoita nyt sama tarina uudelleen siten, että yrität tuntea mahdollisimman paljon myötätuntoa itseäsi ja puolisoasi kohtaan.

Tämän tarinan kirjoittaminen voi olla vaikeaa, jos olet jätetty osapuoli. Jos et pysty tekemään sitä nyt, voit yrittää tehdä sen myöhemmin.

Aloita tarina samalla tavalla, mutta kirjoita se nyt miettien koko ajan, miten voisit olla myötätuntoisempi sekä itseäsi että puolisoasi kohtaan. Mieti näkökulmianne ja suhtautumistanne hyviin ja haastaviin hetkiin.

---

## Parisuhteeni tarina, kun olen myötätuntoisempi

### Tapasimme

Esimerkiksi "Tapasin kumppanini juhlissa..."

### Tutustuimme ja ihastuimme



Seurustelimme

Suhteestamme tuli virallinen

Perheemme kasvoi

Koimme hyviä aikoja ja vaikeita aikoja



Selvisimme haasteista

Eroa alettiin pohtia

Erosimme

Eron jälkeen