



Harjoitus: Myötätuntoinen suhtautuminen itseen

Miksi?

Helpotat oloasi harjoittelemalla ymmärtäväistä ja lempeää suhtautumista itseäsi kohtaan.

Miten?

1. Palauta mieleesi muisto tai mielikuva henkilöstä, joka on suhtautunut sinuun erityisen lämpimästi tai kannustavasti. Hän voi olla esimerkiksi nyt tai menneisyydessä tuntemasi sukulainen, opettaja tai vanhempi. Voit halutessasi miettiä myös vaikka eläintä, jolta olet saanut lohdutusta.
2. Kun olet saanut henkilön mieleesi, pysähdy siihen tarkemmin. Miten tämä myötätuntoinen henkilö suhtautui sinuun? Mitä hän teki tai sanoi? Millaisella äänensävyllä hän puhui? Millä tavalla hän katsoi sinua? Miltä sinusta silloin tuntui?
3. Mitä ajatuksia ja tunteita sinussa herää, kun muistelet henkilöä nyt? Millaisia ajatuksia kuulet mielessäsi? Miltä kehossasi tuntuu?
4. Kuvittele itsesi sitten myötätuntoisen henkilön paikalle: näe itsesi tämän hahmon silmin hyväksyvästi ja kannustavasti. Mitä sanoisit itsellesi tässä hetkessä? Entä mitä kannustaisit itseäsi tekemään?

Kirjoita halutessasi ajatuksiasi alle