



Harjoitus: Tunteiden hyväksyminen

Miksi?

Tässä harjoituksessa opit suhtautumaan tunteisiisi arvottomatta ja ilman, että sinun täytyisi toimia niiden mukaisesti.

Kun opit näin hyväksymään tunteesi, vahvistuu myötätuntosi itseäsi kohtaan. Samalla hallinnan- ja turvallisuudentunteesi lisääntyvät.

Miten?

1. Lopeta kaikki tekeminen hetkeksi. Keskity yksinomaan niihin tunteisiin, joita huolesi herättävät.
2. Pue tunteesi selkeiksi sanoiksi. Hyväksy tunteesi sellaisenaan. Ajattele itseäsi ja huoliin liittyviä tunteitasi lempeästi. Tällaisia tunteita sinä tällä hetkellä koet, ja se on ymmärrettävää.
3. Hyväksy tunteesi sellaisenaan. Ajattele itseäsi ja huoliin liittyviä tunteitasi lempeästi. Tällaisia tunteita sinä tällä hetkellä koet, ja se on ymmärrettävää.
4. Kuulostele kehosi tuntemuksia minuutin ajan. Tunnustele hengityksen rauhallista rytmiä, vaatetta ihollasi ja lattiaa kehosi alla. Havainnoi tuntemuksiasi rauhallisesti kuin radioselostaja. Tee tämä siitä riippumatta, millaisia tuntemukset ovat. Laita tuntemukset vain merkille. Älä tuomitse niitä.
5. Sulje hetkeksi silmäsi. Kuvittele, miltä huolesi voisivat näyttää. Minkä muotoisia ja värisiä ne olisivat?
6. Päästä sitten irti huolistasi. Katso mielessäsi, kuinka huolesi rauhallisesti etäännyvät. Ne loittonevat kuin aaltojen viemänä. Nousevat ja laskevat, etäännyvät.
7. Anna itsesi rauhoittua.

Halutessasi voit kirjoittaa alle tunteitasi, joita huolet sinussa harjoituksen aikana herättivät.