



Harjoitus: Myötätuntonen suhtautuminen itseen

Miksi?

Tässä harjoituksessa opit puhumaan itsellesi myötätuntoisesti ja katsomaan itseäsi ja tunteitasi lempeämmin. Itsesyytökset pahentavat oloasi. Myötätuntonen suhtautuminen vaikeisiin tunteisiin auttaa niiden kanssa pärjäämistä.

Miten?

1. Palauta mieleesi muisto tai mielikuva henkilöstä, joka on suhtautunut sinuun erityisen lämpimästi tai kannustavasti. Hän voi olla esimerkiksi sukulainen, opettaja tai vanhempi. Kyseessä voi myös olla eläin, jolta olet saanut lohtua.
2. Kun olet saanut henkilön mieleesi, pysähdy siihen tarkemmin. Miten myötätuntonen 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 myötätuntonen henkilön paikalle. Näe itsesi tämän silmin hyväksyvästi ja kannustavasti. Mitä sanoisit itsellesi tässä hetkessä? Entä mitä kannustaisit itseäsi tekemään? Voit kirjoittaa ajatuksiasi esimerkiksi kirjeen muodossa.

Mitä kannustavaa myötätuntonen henkilö sanoisi sinulle tässä vaikeassa tilanteessa?