



Harjoitus: Myötätuntoinen kirje itselle

Miksi?

Itsemyötätunto tarkoittaa sitä, että suhtautuu itsen ystävällisesti ja lempeästi silloinkin, kun on kohdannut vastoinkäymisiä tai vaikeita asioita. Sillä tarkoitetaan kykyä ajatella itsestä hyväksyvästi ja kannustavasti niin, että oma selviytyminen tuntuu helpommalta.

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

Miten?

1. Kuvittele ystävä, joka on viisas, rakastava ja myötätuntoinen. Kuvittele, että tämä ystävä näkee kaikki vahvuutesi ja heikkoutesi – mukaan lukien sen, mistä et pidä itsessäsi. Tämä ystävä tunnistaa ihmisen kykyjen rajallisuuden. Hän on kiltti, hyväksyvä ja anteeksiantava.

2. Kirjoita itsellesi kirje tämän ystävän näkökulmasta. Kirjoita kirje paperille tai vastauskenttään. Jos kirjoitat kirjeen alle, ota siitä kuvakaappaus tai kopioi teksti itsellesi talteen.

- Keskity asioihin, jotka vaivaavat mieltäsi, joista kritisoit itseäsi tai joista tunnet riittämättömyyttä.
- Mitä tämä ystävä sanoisi rajattoman myötätunnon näkökulmasta?
- Jos ystävä ehdottaisi sinulle muutoksia, miten näissä ehdotuksissa näkyisi huolenpito, rohkaisu ja tuki?

3. Kun kirje on valmis, laita se sivuun joksikin aikaa. Lue se myöhemmin. Keskity lukemaasi ja pyri sisäistämään kirjeen viesti. Tunne, kuinka myötätunto asettuu sinuun, rauhoittaen ja lohduttaen sinua.



Kirje

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a letter or message.