



Harjoitus: Häpeäntunteen käsittely

Miksi?

Opit käsittelemään häpeäntunnetta rakentavammalla tavalla.

Miten?

Valitse mielikuvaharjoitukseen yksi konkreettinen, hävettäväksi kokemasi tapahtuma. Esimerkiksi "laitoin työhakemukseeni väärän yrityksen nimen" tai "kompastuin ja muut näkivät, kun kaaduin".

Palauta mieleesi tilanne, jossa koit häpeää. Pohdi, mitä ajattelet ja tunnet itseäsi kohtaan.

Kirjaa kolme asiaa.





Pohdi, mikä olisi pahinta, mitä muut voisivat ajatella sinusta.

Voimakkain pelkoni olisi, että muut...





Pohdi, mikä olisi pahinta, mitä tapahtuneesta voisi seurata.

Voimakkain pelkoni olisi, että...





Kuvittele nyt, että kerrot tästä tilanteesta toiselle. Henkilö, jolle mielikuvassa kerrot, voi olla hyvä ystävä, ymmärtäväinen läheinen tai joku neutraali henkilö.





Mikä on ensimmäinen automaattinen tunne, kun ajattelet muille kertomista?

Mitä toinen, myötätuntoinen henkilö ajattelisi, ja miten hän käyttäytyisi sinua kohtaan?

Kirjaa kolme asiaa.





Jos tämä hävettävä tapahtuma olisi sattunut ystävällesi tai neutraalille henkilölle, mitä ajattelisit ja tuntisit?

Kirjaa kolme asiaa.





