



Itsemmyötätunto

SONJA KUMLANDER 4.12.2018

HARJOITUS 1: VAIKEA HETKI, OSA 1/3

Tuo mieleesi jokin sellainen hetki, jolloin sinun on ollut vaikea olla.

Millaista sisäinen puheesi on tällaisena hetkenä: mitä sanot itsellesi? Millaisia tunteita tilanteeseen liittyy? Millaisia ajatuksia huomaat? Mitä koet kehossasi?

HARJOITUS 1: VAIKEA HETKI, OSA 2/3

Kuvittele, että hyvä ystäväsi on vastaavassa tilanteessa. Mitä sanot hänelle?

Millaisia ajatuksia, tunteita, tuntemuksia huomaat?

HARJOITUS 1: VAIKEA HETKI, OSA 3/3

Mitä huomasit?



Mitä itsemyötätunto on?

ITSEMYÖTÄTUNTOINEN
SUHTAUTUMINEN ITSEEN
TARKOITTAÄ SITÄ, ETTÄ
SUHTAUDUMME ITSEEMME
KUIN HYVÄÄN YSTÄVÄÄN.

MILLAINEN ON HYVÄ
YSTÄVÄ?

Hyvä ystävä...

On tukenasi kun tarvitset.

Kuuntelee ja hyväksyy.

Ei tuomitse tai arvostelee.

Puolustaa sinua tarvittaessa.

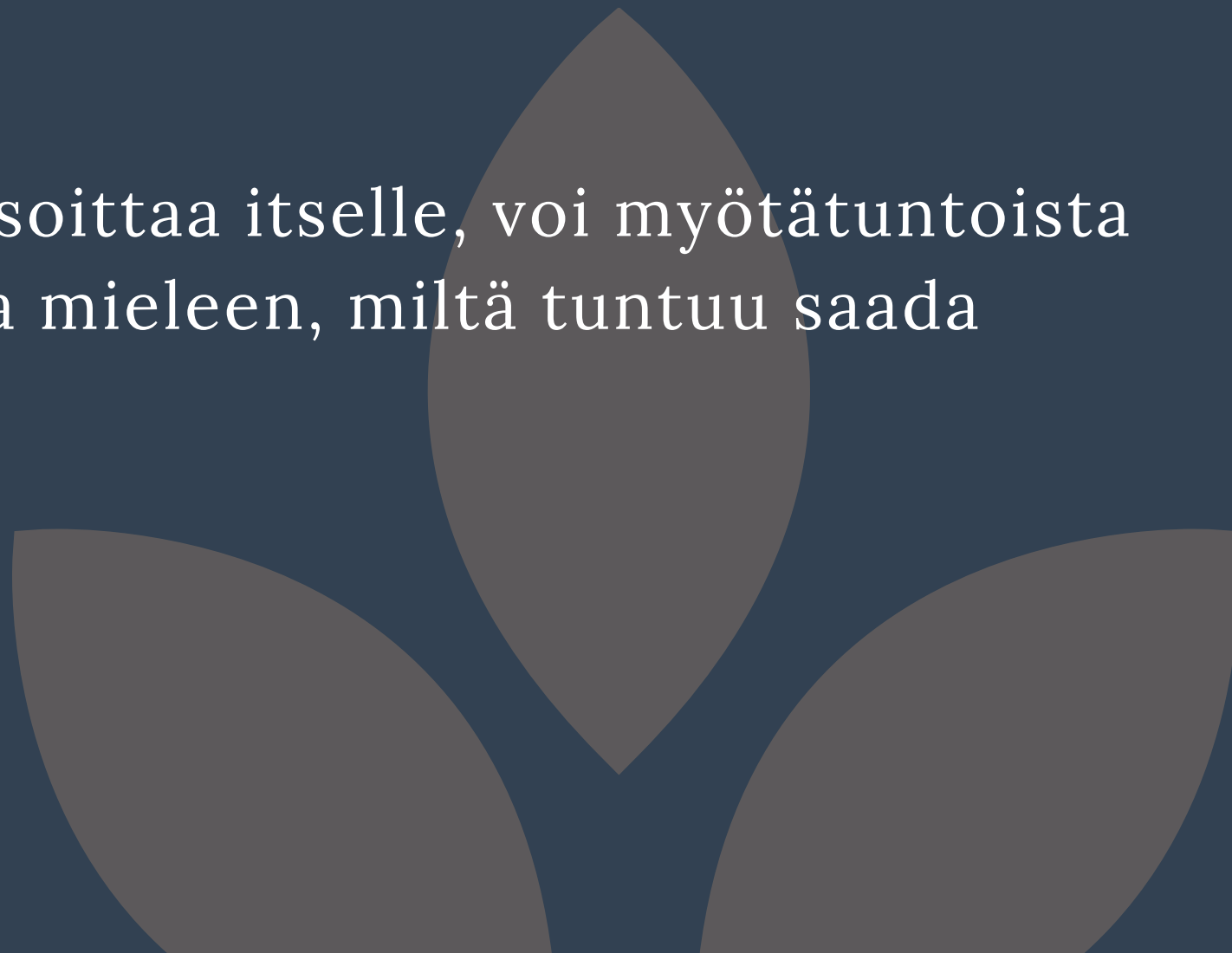
VOINKO OLLA YSTÄVÄ ITSELLENI?

Ajatus myötätunnon
kokemisesta itseä kohtaan voi
tuntua haastavalta ja vaikealta.
Se voi jopa pelottaa.

Jokaisella on oikeus olla
onnellinen ja voida hyvin.

ITSEMYÖTÄTUNTOON ON ERI POLKUJA.

Jos myötätuntoa on vaikea osoittaa itselle, voi myötätuntoista suhdetta "herätellä" tuomalla mieleen, miltä tuntuu saada myötätuntoa toiselta.



Kuvittele, että huomisesta alkaen olisit hieman myötätuntoisempi itsellesi. Mikä elämässäsi muuttuisi?

KUINKA VOIN AUTTAA ITSEÄNI OLEMAAN YSTÄVÄ ITSELLENI?

Kolme askelta itsemyötätuntoon.

1.

Hyväksyvä
tietoisuus:
"Minulla on
vaikea hetki".

2.

Ystävällisyys:
"Kuinka voin
osoittaa
itselleni
lempeyttä ja
välittämistä?"

3

Inhimillisuus:
"En ole
vaikeuksieni
kanssa yksin."

HYVÄKSYVÄ TIETOISUUS

HUOMAANKO, KUN MINULLA
ON VAIKEA HETKI?

Itsemyötätunnon
tunteminen lähtee
siitä, että tulemme
tietoiseksi siitä, että
kärsimme.



YSTÄVÄLLISYYS

MITEN VOIN AUTTAA

ITSEÄNI?

MITÄ TARVITSEN JUURI

NYT?

Kun olemme
huomanneet, että
meillä on vaikeaa,
voimme osoittaa
ystävällisyyttä itseä
kohtaan.




INHIMILLISYYS

EN OLE YKSIN.

Epätäydellisyys, mokat ja vaikeudet ovat osa elämää ja ihmisyyttä, jotka yhdistävät, eivät erota meitä.



HARJOITUS 2:
PALAUTA MIELEESI
VAIKEA HETKESI,
JONKA KUVASIT
HARJOITUKSESSA 1.
POHDI SITTEN HETKI
YKSIN...



KUINKA VOISIT ...

1.

Auttaa itseäsi
huomaamaan,
että sinulla on
vaikeaa ja
tarvitset tukea?

2.

Lohduttaa ja
osoittaa
välittämistä
itseäsi kohtaan?

3.

Muistuttaa itseäsi
siitä, että et ole
vaikeuksiesi
kanssa yksin?

MILLLAISIA KEINOJA KEKSIT?

Keskustele vierustoverisi
kanssa (tai keskustellaan
yhdessä).

KUINKA HARJOITTA ITSEMYÖTÄTUNTOA? VINKKI 1/4

Pysähtymällä kysymään
itseltäni, mitä minussa
tapahtuu? Mitä minulle
kuuluu?

KUINKA HARJOITTA ITSEMYÖTÄTUNTOA? VINKKI 2/4

Treenaamalla Hyvä ystävä –
näkökulman ottamista (Mitä
sanoisin vastaavassa
tilanteessa olevalle
ystävälleni?)

KUINKA HARJOITTA ITSEMYÖTÄTUNTOA? VINKKI 3/4

Rauhoittelemalla itseä (Mikä auttaa
minua rauhoittumaan?

*esim. rauhoittava kosketus,
hengitysharjoitukset yms.)*

*[https://oivamieli.fi/myotatumtoine
n_kasi.php](https://oivamieli.fi/myotatumtoinen_kasi.php)*

KUINKA HARJOITTA ITSEMYÖTÄTUNTOA? VINKKI 4/4

Tekemällä meditaatioharjoituksia
(erityisesti metta-meditaatio)

*Tehdään yhdessä Myötätuntohetki-
harjoitus (5 min)*

MIKSI HARJOITTA ITSEMYÖTÄTUNTOA?

*Tutkimusten mukaan
itsemyötätunnon harjoittaminen
tukee hyvinvointia monin eri
tavoin.*

TUTKIMUKSET VIITTAAVAT SIIHEN, ETTÄ ITSEMYÖTÄTUNTO TUKEE...

Luovuutta. Myönteistä kehonkuvaa.

Pettymyksistä selviytymistä.

Tyytyväisyyttä elämään.

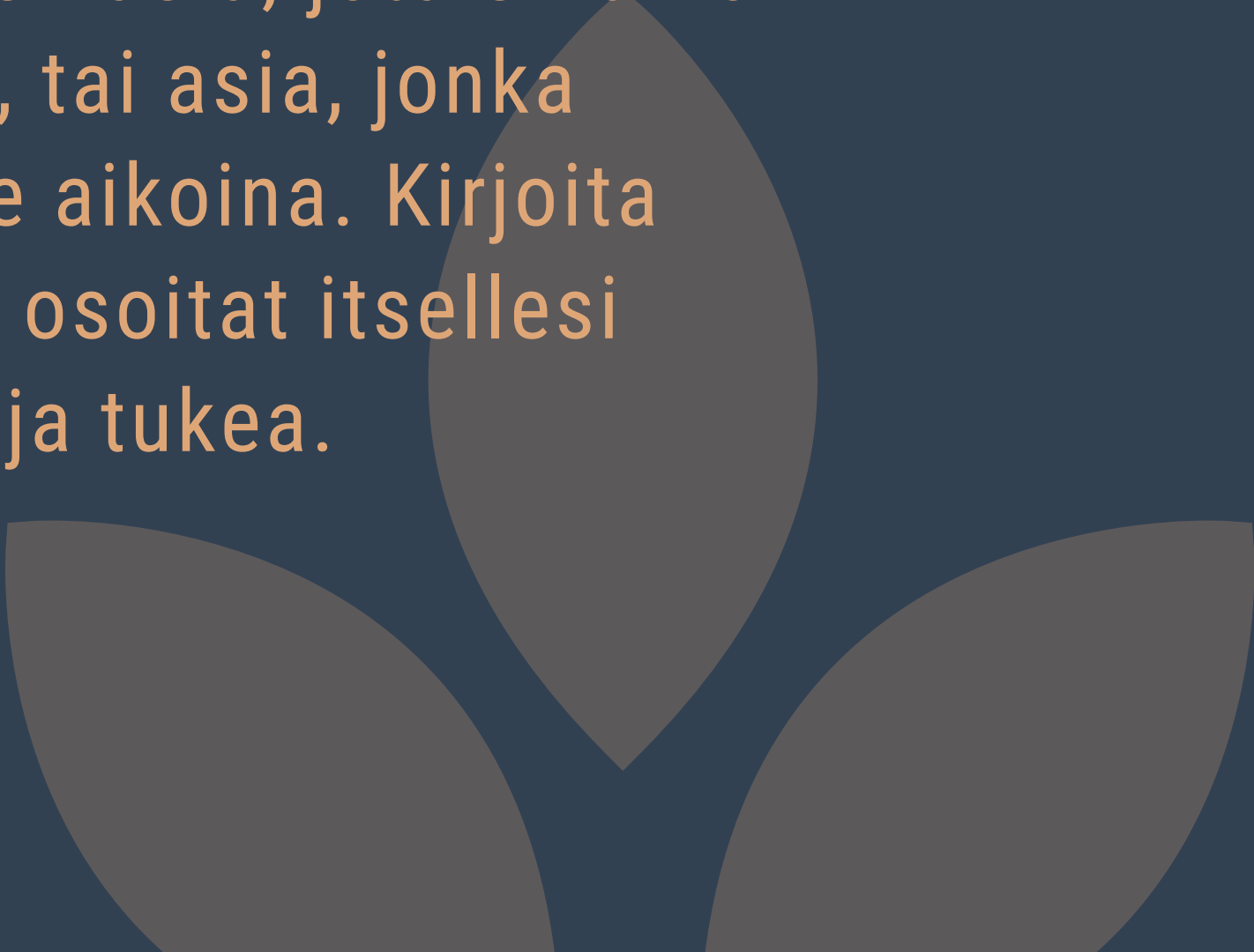
Ihmissuhteissa toimimista.

Traumakokemusten käsittelyä.

Mielen hyvinvointia.

HARJOITUS 3: MYÖTÄTUNTOINEN KIRJE

Tuo mieleesi jokin sellainen asia, jota sinun on vaikea hyväksyä itsessäsi, tai asia, jonka kanssa olen paininut viime aikoina. Kirjoita sitten itsellesi kirje, jossa osoitat itsellesi myötätuntoa, ymmärrystä ja tukea.

A decorative graphic consisting of three stylized, overlapping leaf shapes in a muted grey color, positioned in the lower right quadrant of the page.

RAKAS [OMA NIMI],



Kirjoitan Sinulle kirjeen, koska ymmärrän nyt, että kuten kaikki muutkin ihmiset, sinäkin kärsit. Viime aikoina sinulle on ollut erityisen vaikeaa se, että...[x]

Tällaisina vaikeina hetkinä saatat ajatella, että "Olen/En...[x]". Huomaat vaikean hetken kehossasi siitä, että...[x]. Usein myös tunnet itsesi [x]....

Kokemuksesi on hyvin ymmärrettävä, sillä...[x]. Haluan muistuttaa sinua siitä, että Sinä olet rakkauden ja hoivan arvoinen. Sinulla on oikeus olla onnellinen ja voida hyvin. Jokaisella meistä on.

Toivon, että voit osoittaa välittämistä itseäsi kohtaan [x].

Anna minun olla sinun tukenasi kun tarvitset.
Et ole yksin.
Ei ole mitään hätää.

Rakkaudella, **[oma nimi]**

KIITOS!

Email address

sonja.kumlander@utu.fi

