

Harjoituksia itsemyötätunnosta

Itsemyötätuntoinen ajattelu ei ole aina helppoa. Itsemyötätuntoa on onneksi mahdollista harjoitella monin eri tavoin. Kannattaa kuitenkin varautua siihen, että prosessi voi vaatia aikaa - uusien ajatusmallien oppiminen on aina hidasta.

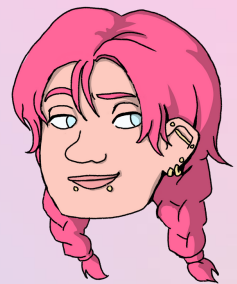
Alkuun harjoitukset voivat tuntua oudoilta ja vaatia melko paljon ajatustyötä, mutta tottumisen jälkeen niitä voi alkaa tehdä ihan huomaamattakin arjessa.

1

Huomiotta jättäminen

Kun huomaat ajattelevasi itsekriittisesti, kokeile jättää kriittinen ääni omaan arvoonsa.

Voit koittaa suhtautua siihen lempeästi ja huomioida, että siellä se nyt taas räksyttää, mutta minun ei tarvitse kuunnella sitä, eivätkä sen sanomat asiat ole totuus.



2

Myötätuntoinen tyyppi

Jos sinun on vaikea sanoa itsellesi myötätuntoisia ja lempeitä asioita, kokeile laittaa sanat jonkun toisen suuhun! Kuvittele mielessäsi mahdollisimman myötätuntoinen ja lämmin tyyppi, joka tahtoo sulle pelkkää hyvää. Se voi olla sukulainen, ystävä, fiktiivinen hahmo tai vaikka Muumimamma. Mieti sitten mitä tämä hahmo sanoisi sinulle tässä tilanteessa.

3

Ajatuskäännös

Palauta mieleesi tilanne, jossa olet kokenut epäonnistuneesi tai jolloin olet ollut kriittinen itseäsi kohtaan. Muistele ja mieti mitä tunsit ja ajattelit siinä tilanteessa.

Mieti seuraavaksi tilanteen tosiasioita. Mikä epäonnistumiseen johti? Olivatko kaikki asiat omassa hallinnassasi, vai oliko olosuhteita joihin et voinut vaikuttaa? Olivatko epäonnistumisen seuraukset lopulta pahoja? Tämän jälkeen voit miettiä miten suhtautuisit samaan tilanteeseen, jos se olisi käynyt läheisellesi.

Muodosta nyt joko paperille tai mielessäsi lausepareja, joissa muunnat itsekriittisen ajatuksen itsemyötätuntoiseksi. Esim. "Epäonnistuin kokeessa, koska olen tyhmä" "En pystynyt tällä kertaa parhaaseen suoritukseeni, mutta seuraavalla kerralla valmistaudun paremmin."

