

9.2 Itsemyötätunto



Lempeä ja myötätuntoinen suhtautuminen itseesi auttaa sinua hyväksymään itsesi sellaisena kuin olet. Tämä tukee jaksamistasi hyvinä ja haastavinakin hetkinä.

Itsemyötätunto tarkoittaa taitoa suhtautua itseensä ystävällisesti ja hyväksyvästi, erityisesti silloin, kun elämä tuntuu vaikealta. Voit harjoitella itsemyötätuntoa pienin askelin.

Itsemyötätuntoa voi vahvistaa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Tunteiden hyväksyminen
- Isensä lohduttaminen vaikeina hetkinä
- Arjen kiitollisuuden vaaliminen

Itsemyötätunto on avain vahvaan ja tasapainoiseen arkeen. Se on taito, joka kasvaa käytännön myötä ja kulkee mukana elämän eri vaiheissa. Se auttaa sinua olemaan lempeä itsellesi myös silloin, kun elämä ei mene suunnitelmien mukaan.

Harjoittele itsemyötätuntoa jokapäiväisessä elämässäsi

Huomioi tunteesi

Ole tietoinen omista tunteistasi ja olotilastasi. Itsemyötätunto alkaa siitä, että suuntaat huomiota itseesi ja omiin tarpeisiisi.

Vastaa itsellesi lempeästi

Kohtele itseäsi ymmärtäen ja ystävällisesti, etenkin vaikeina aikoina. Anna itsellesi lupa tuntea ja lohduttaa itseäsi epäonnistumisten keskellä.

Ole itsesi paras ystävä

Pohdi, miten kohtelisit läheistä ystävääsi, ja sovelta samaa asennetta itseesi. Kannusta, tue ja lohduta itseäsi tarpeen mukaan.

Kiitä itseäsi päivittäin

Mieti joka päivä asioita, joista voit olla ylpeä – oli se sitten hyvä yritys, tärkeisiin asioihin keskittyminen tai levon salliminen itsellesi.

Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet

Muista, että arvosi ei riipu teoistasi. Olet hyvä ja riittävä juuri omana itsenäsi.