



Harjoitus: Häpeä - Itsemyötätunnon harjoittaminen

Tukea erotilanteeseen

Tavoite:

Opit lievittämään häpeäntunteita itsemyötätunnon avulla. (Self compassion, Kristin Neff)

Ohje:

Ajattele eroa ja siihen liittyvää häpeää. Sano itsellesi:

- Minä kärsin nyt.
- Minuun sattuu.
- Häpeän.
- Kärsimys on osa elämää. Se kuuluu ihmisyyteen.
- Myös muita ihmisiä sattuu. En ole yksin. Kaikki me joudumme painimaan vaikeuksien kanssa.

Laita nyt kädet sydämesi päälle. Tunne käsiesi lämpö rinnassasi. Miltä kosketus tuntuu? Ovatko kädet hyväksyvät ja hoivaavat? Sano itsellesi:

- Voisinko olla lempeä ja hyvä itselleni?
- Mitä minun tarvitsisi kuulla juuri nyt? Sekö, että tein parhaani? En ole epäonnistunut ihmisenä, vaikka erosin tai minut jätettiin.

Kysy itseltäsi:

- Voinko antaa itselleni sen myötätunnon, jota tarvitsen?
- Voinko oppia hyväksymään itseni sellaisena kuin olen?
- Voinko antaa anteeksi itselleni?
- Voinko olla vahva?
- Voinko olla kärsivällinen?

Mitä ajatuksia harjoitus herätti sinussa?