



# Harjoitus: Tunteiden hyväksyminen

## Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvointi

---

### Tavoite:

Opit hyväksymään tunteita sellaisina kuin ne ovat ja silloin kun ne ilmaantuvat.

### Ohje:

Tunteiden hyväksymistä voi harjoitella, mutta tunteiden ilmaantumista ei voi hallita.

Lue oheiset kohdat. Harjoittele ainakin jotakin keinoa silloin, kun tunteita ilmaantuu ja et tiedä, miten niihin pitäisi suhtautua.

---

### Kokeile seuraavia keinoja:

1. Lopeta kaikki tekeminen hetkeksi. Keskity yksinomaan tunteisiin, joita huoli herättää.
2. Pue tunteesi selkeiksi sanoiksi, ja hyväksy ne sellaisenaan. Ajattele itseäsi ja huoliin liittyviä tunteitasi lempeästi: "Tällaisia tunteita minä tällä hetkellä koen, ja se on ymmärrettävää."
3. Kuulostele kehosi tuntemuksia minuutin ajan: hengityksen rauhallista rytmiä, vaatetta ihollasi ja lattiaa kehosi alla. Havainnoi tuntemuksiasi rauhallisesti. Toimi kuin radioselostaja, olivatpa tuntemukset millaisia tahansa. Laita tuntemukset vain merkille. Älä tuomitse niitä.
4. Sulje hetkeksi silmäsi. Kuvittele, miltä huolesi voisi näyttää. Minkä muotoinen ja värinen se olisi?
5. Päästä sitten irti huolestasi. Katso mielessäsi, kuinka huolesi rauhallisesti etäännyy kuin aaltojen viemänä. Se nousee ja laskee, etäännyy.
6. Anna itsesi rauhoittua.

### Pohdintaa:

Kirjoita, mitä ajatuksia harjoitus herätti.