



# Harjoitus: Sisäinen puhe

---

## Miksi?

Myötätuntoinen, hyväksyvä ja lempeä sisäinen puhe viestii aivoille turvallisuudesta sekä aktivoi parasympaattista hermostoa. Se rauhoittaa kehoa. Sen kautta on mahdollista lievittää oireita.

Tässä harjoituksessa opit tutkimaan sisäistä puhettasi ja lisäämään myötätuntoista puhetta.

## Miten?

Pohdi seuraavia kysymyksiä. Halutessasi voit kirjata vastauksesi alla oleviin kenttiin.

---

### **Miten puhut itsellesi, kun sinulla on vaikeaa ja oireet vaivaavat?**

Miltä tällainen puhe tuntuu? Miten se vaikuttaa hyvinvointiisi?

Esim. Kun väsymyksen takia en jaksa mitään, ajattelen että olen laiska ja saamaton. Toistelen mielessäni, että loppuelämäni on tällaista ja menee hukkaan. Siitä tulee kurja ja toivoton olo.

### **Mitä sanoisit toiselle ihmiselle, jolla on vaikeaa juuri nyt?**

Esim. Sanoisin, että jotkut päivät ovat tällaisia. Ehkä huomenna tai viikonloppuna on parempi olo. Silloin voisimme vaikka mennä kävelylle metsään. Nyt voisin keittää hänelle teetä.



**Huomasitko eroa siinä, miten puhuisit toiselle ja miten puhut itsellesi?**

Miten hyvinvointiisi vaikuttaisi, jos puhuisit itsellesi samalla tavalla kuin toiselle?

Esim. Tulisi parempi mieli ja sellainen olo, että olen tärkeä.

**Miten toivoisit, että sinulle puhuttaisiin, kun oireet aiheuttavat kärsimystä?**

Miten tällainen puhe vaikuttaisi hyvinvointiisi?

Esim. Minua auttaisi ymmärtävä puhe, kuten ”joskus väsyttää tosi paljon, eikä siitä tarvitse huolestua”. Hyödyllistä olisi myös kannustava puhe, kuten ”voin varmasti joku päivä paremmin”. Siitä tulisi vähän helpompi ja toiveikkaampi olo.

**Voitko lisätä sellaista sisäistä puhetta, jonka huomasit vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiisi?**

Voit kirjoittaa muistiin kannustavia lauseita alle tai vaikka puhelimeesi.

Esim. Olen arvokas. Haluan pitää itsestäni huolta. Kurja olo menee ohi. Huomenna saatan jo voida paremmin. Minulla on oikeus levätä. Elämässäni on paljon hyvää.