



## Harjoitus: Myötätuntoharjoitus tekstinä

---

Pysähdy hetkeksi, ja ota mukava istuma-asento. Voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu hyvältä, tai keskittää katseesi johonkin pisteeseen lähellä. Tunnista, mitä tässä hetkessä koet. Mitä ajatuksia pyörii mielessäsi? Skannaa kehoa päästä varpaisiin. Minkälaisia tuntemuksia huomaat?

Anna nyt näiden tuntemusten vain olla läsnä, äläkä yritä muuttaa niitä mitenkään. Jos haluat, voit nimetä näitä tuntemuksia esimerkiksi näin ”huomaan, että kurkkuani kuristaa”, ”huomaan paineen tunnetta rinnassa”, ”huomaan jännitystä”, ”huomaan pettymystä” tai ”huomaan huoliajatuksia”. Mitä ikinä huomaatkin, muistuta itseäsi siitä, että tämä kokemus on inhimillinen. On täysin ok tuntea juuri niin.

Ota seuraavaksi muutama rauhallinen hengenveto. Hengitä hieman syvemmin kuin tavallisesti. Anna selkärangan pidentyä hieman hengitellessä. Voit myös kokeilla pyöryttää hartioita vähän taaksepäin ja avata rintakehää. Jos haluat, voit antaa kevyen hymyn muodostua kasvoille. Mieti vaikka, että olet hyvän ystävän tai itsellesi tärkeän lemmikin seurassa. Pysähdy hetkeksi tunnustelemaan, miltä sinusta tuntuu.

Laita sitten toinen tai molemmat kätesi rintakehälle. Ajattele, että tämä on ystävällinen ele sinua itseäsi kohtaan. Kuvittele, että kädestä virtaa kehoon lämpöä ja ystävällisyyttä – jotain sellaista, mitä koet juuri tässä hetkessä tarvitsevasi.

Jos tuntuu vaikealta, voit myös miettiä, mitä haluaisit välittää jollekin tärkeälle ihmiselle, jos hän olisi samassa tilanteessa kuin sinä olet nyt. Voit myös miettiä, mitä haluaisit hänelle sanoa. Voisitko sanoa saman myös itsellesi?

Nyt voit antaa sanojen ja tuntemusten jäädä taka-alalle. Anna käsien laskeutua syliisi.

Avaa silmät, ja katsele, mitä näet ympärilläsi. Mieti, mihin haluat siirtää huomiosi seuraavaksi. Mikä tuntuisi tärkeältä tai miellyttävältä asialta juuri nyt?

Lopuksi muista vielä kiittää itseäsi siitä, että otit tämän ajan itsellesi oman hyvinvointisi edistämiseen.

---