

## Itsemyötätunto

Itsemyötätunto tarkoittaa lämmintä ja ystävällistä suhtautumista itseä kohtaan silloin, kun kokee vaikeita tunteita tai kärsii. Se on kokemus, että vaikeudet ja kärsimys ovat osa ihmisyyttä ja muutkin kokevat samoja tunteita. Itsemyötätunto on mahdollista hyväksyvän tietoisien läsnäolon kautta: omat kokemukset havainnoidaan sellaisina kuin ne ovat – ei sellaisina kuin mieli väittää niiden olevan.

### 1. Tietoinen läsnäolo ja huomaaminen

Mieti ensin, millaisissa tilanteissa huomaat olevasi itsellesi ankara. Miten puhut itsellesi tällaisissa tilanteissa? Miltä sinusta tuntuu näissä tilanteissa ja tällaisen sisäisen puheen myötä?

### 2. Ystävällisyys itseä kohtaan.

Katso vastaustasi ensimmäiseen kysymykseen ja mieti, miten puhuisit ja millaisia asioita toisit esiin, jos hyvä ystäväsi olisi samanlaisissa tilanteessa. Jos huomaat eron puhetoissa, pohdi, mistä se voisi johtua.

### 3. Yhteinen ihmisyyden ja yhteenkuuluvuus

Joskus vaikeat tunteet saavat ajattelemaan, että oma reaktio on jotenkin outo tai vääränlainen tai että kaikilla muilla on varmasti asiat paremmin ja oma tilanne on täysin erilainen kuin kukaan muu. Tällöin on hyvä muistaa, että kaikki ihmiset kärsivät joskus. Kaikki kokevat stressiä. Vaikeimmatkin tunteet ovat normaaleja, jaettuina, inhimillisiä.

Pyri suuntaamaan hetkellisesti huomiosi ympärilläsi oleviin ihmisiin. Asetu heidän asemaansa ja muistuta itsellesi, että myös muilla ihmisillä on elämäntarinansa, johon kuulunut sekä onnistumisia ja unelmia, mutta toisaalta myös tuskaa ja kamppailua.

Pohdi, miltä muiden ihmisten ajattelu tuntui ja millaisissa tilanteissa voisit hyödyntää tällaista harjoitusta.

### 4. Tulevaisuuden itsesi auttaminen



Itsemyötätunto ei ole vain ajatuksia, vaan se on myös tekoja. Teko voi olla niinkin yksinkertainen, kuin että teet illalla jotain, joka auttaa sinua aamulla nukkumaan pidempään.

Mieti yksi hyvä teko, jonka voit tehdä itsellesi ja josta voit kiittää itseäsi huomenna.