



Harjoitus: Myötätuntoisia tekoja itselle

Miksi?

Teot ovat tärkeä osa myötätuntoista suhtautumista itseseen. Esimerkiksi pyynnöstä kieltäytyminen voi olla myötätuntoa itseä kohtaan. Sitä voi olla myös se, että pitää tauon kiireen keskellä. Tässä harjoituksessa pohdit, mitä myötätuntoiset teot voisivat kohdallasi olla ja kokeilet niitä käytännössä.

Miten?

Kirjoita vastaukset alla oleviin kysymyksiin vastauskenttiin tai talteen esimerkiksi puhelimesi muistioon.

1. Kirjoita ylös niin monta mieleesi tulevaa myötätuntoista tekoa kuin keksit.

Älä sensuroi itseäsi tai mieti, ovatko teot hyödyllisiä tai mahdollisia toteutettua. Jos ideointi on vaikeaa, voit pyytää avuksi vaikkapa ystävää.

Esim. Kun stressaa, menen kävelylle. Varaan itselleni hieronnan. Jätän paljon kotitöitä tekemättä. Laitan lempiruokaani. Lähden lepolomalle pitkäksi ajaksi. En vastaa puhelimeen kenellekään. Keskustelen töissä, voisiko työnkuvaani muuttua. Vietän illan sarjoja katsellen.



2. Käy lista läpi ja pisteytä vaihtoehdot numeroilla 1–3.

1 - Teko, jota voisit kokeilla vaikka huomenna.

2 - Teko, jonka kokeilemista voisit harkita.

3 - Teko, jota et missään nimessä toteuta.

Esim. Kun stressaa, menen kävelylle: 1. Varaan itselleni hieronnan: 2. Jätän paljon kotitöitä tekemättä: 3. Laitan lempiruokaani: 1. Lähden lepolomalle pitkäksi ajaksi: 3. En vastaa puhelimeen kenellekään: 3. Keskustelen töissä, voisiko työnkuvaani muuttua: 2. Vietän illan sarjoja katsellen: 1.

3. Valitse teoista, jotka pisteytit numeroilla 1–2 muutama, joita sitoudut kokeilemaan seuraavan viikon aikana.

Esim. Kun stressaa, menen kävelylle. Laitan lempiruokaani. Vietän illan sarjoja katsellen.



4. Kysy itseltäsi, mitä opit näistä kokeiluista.

- Voisitko jatkaa jonkin myötätuntoisen teon toteuttamista arjessasi?
- Mikä olisi helpoin mahdollinen teko toteuttaa säännöllisesti?

Esim. Kävelyllä käynti ja lempiruokien kokkaaminen.