



Harjoitus: Opi toimimaan syyllisyyttä vastaan

Miksi?

Voit oppia luopumaan turhasta syyllisyydestä.

Miten?

Lue alla olevat kysymykset ja pohdi vastauksia. Halutessasi voit kirjoittaa vastaukset kenttiin.

Miltä syyllisyys tuntuu kehossasi? Millaisia ajatuksia ja mielikuvia tunne herättää?

Esim. Syyllisyys tuntuu musertavalta. Se puristaa rintaa. Ajatukseni ovat itsekriittisiä. Epäilen motiivejani ja valintojani.

Mihin tunne tai ajatus yllyttää? Mikä olisi päinvastaista käyttäytymistä?

Esim. Tunne yllyttää eristäytymään muista tai palaamaan yhteisöön. Päinvastaista toimintaa olisi rakentaa yhteyksiä yhteisön ulkopuolisiin, olla myötätuntoinen itseäni kohtaan ja seistä valintojeni takana.



Tee suunnitelma, miten aiot toimia, kun sama syyllisyyden tunne seuraavan kerran herää.

Aiotko toimia tunneylykkeen mukaan vai sitä vastaan? Millaisin konkreettisin keinoin voisit lievittää syyllisyyden tunnetta?

Esim. Aion muistuttaa itseäni siitä, että tämä syyllisyyden tunne ei ole minun eikä aiheellinen.

Mietin, mikä auttaisi minua voimaan hyvin ja tuntemaan varmuutta valinnoistani. Voin esim. soittaa ystävälle X ja purkaa ajatuksiani.
