



Harjoitus: Lievitä häpeää itsemyötätunnolla

Miksi?

Tämän harjoituksen avulla opit lievittämään häpeän tunteita itsemyötätunnon avulla.

Miten?

Harjoitus koostuu kolmesta osasta. Harjoituksesta on eniten apua, jos teet sitä säännöllisesti.

1. Hyväksy tunteesi

Älä vähättele tunnettasi, mutta älä myöskään takerru siihen tai liioittele sitä.

Hyväksy ja oikeuta tunteesi sanomalla itsellesi esimerkiksi:

- Minuun sattuu nyt.
- Häpeän.
- Nämä tunteet ovat ymmärrettäviä ja ok.
- Tämä kipu on inhimillinen tunne.
- En ole yksin häpeäni kanssa.
- Muutkin ihmiset tuntevat näin.

Kasvattaaksesi itsemyötätuntoasi voit laittaa kädet sydämellesi.

Tunne käsiesi lämpö rinnassasi. Miltä kosketus tuntuu? Ovatko kädet hyväksyvät ja hoivaavat?

Kysy itseltäsi:

- Voisinko olla lempeä ja hyvä itselleni?
- Mitä kaipaisin kuulla juuri nyt?
- Voisinko kokeilla sanoa näitä asioita itselleni?

2. Puhu itsellesi ystävällisesti

Puhuttele itseäsi arvostaen ja kannustaen.

Myönteisestä minäpuheesta tulee tapa, kun sitä harjoittelee tarpeeksi.

Vertaa näitä ajatuksia:

- "Jännitin tänään tosi paljon uusien ihmisten kohtaamista. He varmasti pitivät minua omituisena ja tylynä. Ei olisi pitänyt edes mennä paikalle."
- "Jännitin tänään tosi paljon uusien ihmisten kohtaamista, ja silti menin paikalle. Hyvä minä!"

Kyseenalaista aktiivisesti kriittiset ajatukset itsestäsi

Häpeälle ja itsekritiikille herkkä ihminen on taipuvaisempi laittamaan onnistumisensa olosuhteiden piikkiin ja epäonnistumisensa itsensä syyksi.

Jos huomaat itsessäsi tällaisen taipumuksen, voit aktiivisesti pyrkiä muuttamaan minäpuhettasi:

- "Onnistuin, koska tein töitä asiaan eteen."
- "Epäonnistuin, mutta olen tärkeä ja arvokas ihminen."



Älä soimaa itseäsi liikaa, jos huomaat ajattelevasi itsestäsi ankaraan sävyyn. Itsekriittisyys on inhimillistä, eikä siitä tarvitse päästä kokonaan eroon. Voit silti pala kerrallaan opetella kyseenalaistamaan kielteisiä ajatuksiasi itsestäsi.

Mitä sanoisit samassa tilanteessa olevalle ystävälle?

Yksi tapa opetella myönteistä minäpuhetta on miettiä, miten puhuisit ystävällesi.

Jos ystäväsi kaipaa tukeasi ja myötätuntoasi, millä sanoin kannustaisit ja lohduttaisit häntä? Voisitko puhua itsellesi samaan sävyyn?

3. Pidä onnistumispäiväkirjaa

Voit tehdä onnistumisten listaamisesta jokapäiväisen rutiinin. Listaa onnistumisesi esimerkiksi aina ennen nukkumaanmenoa. Vaihtoehtoisesti voit kirjata onnistumiset kerran viikossa aina samana ajankohtana.

Listaaminen auttaa sinua tuntemaan kiitollisuutta niistä asioista, joissa olet onnistunut, olivatpa ne pieniä tai isoja asioita. Muista, että saat samanaikaisesti tuntea myös esimerkiksi uupumusta, epäonnistumisen tunteita, itsekriittisyyttä tai häpeää.

Onnistumispäiväkirjan ei ole tarkoitus pyyhkiä näitä kokemuksia pois. Kiitollisuuden aiheiden löytäminen voi silti lisätä hyvää mieltä ja auttaa olemaan ystävällinen ja kannustava itseä kohtaan.

Mikä tänään onnistui?

Listaa 3–5 asiaa. Voit kirjata vastaukset vihkoon tai vaikka puhelimesi muistiinpanoihin.

Lähtökohta on, että jokaisessa päivässä on jotain onnistunutta.

Esimerkkejä:

- “Valmistin tänään hyvän illallisen.”
- “Jaksoin tänään lähteä lenkille.”
- “Onnistuin töissä auttamaan ainakin yhtä ihmistä.”
- “Uskalsin tänään avata vaikeita tunteitani ystävälleni. Sain häneltä lohdullisen viestin.”