



# Harjoitus: Myötätuntoinen kirje itselle

---

## Miksi?

Käsittelet tunteitasi, kokemuksiasi ja elämänvalintojasi. Harjoittelet itsemyötätuntoa.

## Miten?

Kirjoita kirje itsellesi.

- Tarkastele tilannettasi sinusta välittävän ihmisen silmin. Ihminen voi olla oikea tai kuvitteellinen henkilö. Tärkeintä on, että kuvittelemasi ihminen on viisas, myötätuntoinen ja hyväksyvä. Hän tuntee sinut läpikotaisin, ja toivoo sinulle vain hyvää.
- Mitä tämä henkilö sanoisi sinulle? Millaisia lohdun sanoja ja neuvoja saisit häneltä?
- Kirjoita kirje rohkaisevaan ja ymmärtävään sävyyn.

Harjoitus kannattaa tehdä kaikessa rauhassa. Valitse aika ja paikka, jossa voit olla yksin ja keskittyä.

Säilytä kirje itsellesi myöhemmin luettavaksi. Voit kirjoittaa erilliselle paperille, tiedostoon tai alle.

---

## Kirje itselleni

Esim. Hei! Oli hienoa kuulla, että olet uskaltanut tehdä päätöksen. Uskon, että nyt tunteesi vaihtelevat, mutta...