

ITSEMYÖTÄTUNNON HARJOITUKSIA

Nämä harjoitukset ovat niitä hetkiä varten, kun huomaat soimaavasi itseäsi tai vaativasi itseltäsi liikoja. Myötätuntoinen suhtautuminen itseä kohtaan auttaa saavuttamaan tavoitteita nopeammin ja pysyvämmiin kuin itseruoskinta. Lisäksi toiminta ja matka kohti tavoitteita on huomattavasti miellyttävämpää, kun tehdään hommia ystävän kanssa vihollisen sijaan. :) Kaikkia harjoituksia ei tarvitse tietenkään tehdä kerralla, ettet välttämättä halua. Valitse sellainen tehtävä, joka tuntuisi sinulle tilanteeseen sopivalta.

Harjoitus 1: Kuinka kohtelisit ystävää?

Miten asiat muuttuisivat, jos kohtelisit itseäsi samalla tavalla kuin kohtelet läheistä ystävää, kun hän kärsii? Tilanne käydään läpi tässä harjoituksessa.

Ota esille paperiarkki ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Ensin mieti hetkiä, jolloin sinulle läheinen ihminen kokee itsensä tosi huonoksi tai hänellä on todella vaikeaa. Kuinka suhtautuisit ystävääsi tässä tilanteessa (etenkin kun olet parhaimmillasi ja mahdollisimman huomaavainen)? Kirjoita ylös mitä yleensä teet, mitä sanot, ja huomioi äänensävy, jolla yleensä puhut ystäville.
2. Nyt mieti hetkiä, jolloin koet itsesi huonoksi tai sinulla on vaikeaa. Kuinka suhtaudut itseesi näissä tilanteissa? Kirjoita ylös mitä yleensä teet, mitä sanot, ja huomioi äänensävy, jota käytät itsellesi.
3. Huomasitko eron? Jos kyllä, niin mieti miksi. Mitkä tekijät tai pelot vaikuttavat siihen, että kohtelet itseäsi ja toisia eri tavalla.
4. Kirjoita ylös, miten asiat mielestäsi muuttuisivat, jos kohtelisit itseäsi samalla tavalla kuin yleensä kohtelet läheistä ystävää hänen kärsiessään.

Miksipä et kohtelisi itseäsi kuin hyvää ystävää? Kokeile ja katso mitä tapahtuu.

Harjoitus 2: Tauko itsemyötätunnolle

Tätä harjoitusta voidaan käyttää mihin aikaan päivästä tai yöstä tahansa, ja se auttaa sinua muistamaan kolme näkökulmaa itsemyötätuntoon, kun niitä eniten tarvitset.

Ajattele hankalaa tilannetta elämässäsi: jotakin mikä aiheuttaa sinulle stressiä. Palauta tilanne mieleen, ja kokeile pystytkö todella tuntemaan stressin ja epä mukavuuden kehossasi. Nyt, sano itsellesi:

1. Tämä on kärsimyksen hetki

Tämä on tietoista läsnäoloa ("mindfulnessia"). Muita esimerkkivaihtoehtoja:

Tämä sattuu.

Auts.

Tämä on stressiä.

2. Kärsimys on osa elämää

Tämä on jokapäiväistä ihmisenä olemista. Muita esimerkkivaihtoehtoja:

Myös muut kokevat samalla tavalla.

En ole yksin.

Meidän kaikkien elämään kuuluu vaikeuksia.

Nyt aseta kätesi sydämesi päälle, tunne käsiesi lämpö ja niiden pehmyt kosketus rinnalla. Tai valitse sellainen kosketus, mikä tuntuu sinusta itsestäsi kaikkein rauhoittavimmalta.

Sano itsellesi:

3. Saanko olla ystävällinen itselleni?

Voit myös kysyä itseltäsi: *Mitä minun tulee kuulla, jotta saan välitettyä ystävällisyyttä itselleni?* Onko olemassa jokin erityinen sinua puhutteleva ilmaus, kuten:

Saanko tarjota itselleni sen myötätunnon, mitä tarvitsen?

Saanko oppia hyväksymään itseni sellaisena kuin olen?

Saanko antaa itselleni anteeksi?

Saanko olla vahva?

Saanko olla kärsivällinen?

Saanko olla poni, joka ei kasva hevoseksi?

Tämä harjoitus voidaan tehdä milloin tahansa, ja se auttaa sinua muistamaan itsemyötätunnon kolme näkökulmaa silloin, kun niitä eniten tarvitset.

Harjoitus 3: Itsemyötätunnon päiväkirja

Päiväkirja, jossa pohdit päiviesi hankaluuksia itsemyötätunnon linssin läpi, on hyväksi sekä henkiselle että fyysiselle hyvinvoinnille. Tämä harjoitus auttaa vahvistamaan tietoista läsnäoloa, jaettava ihmillisyyttä sekä ystävällisyyttä itseä kohtaan, ja tekemään niistä osan päivittäistä elämääsi.

Kokeile pitää itsemyötätunnon päiväkirjaa joka päivä viikon ajan (tai pidempään jos haluat). Päiväkirjan kirjoittaminen on tehokas tapa ilmaista tunteita ja sen on todettu vahvistavan sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia. Tarkastele päivän tapahtumia jossakin vaiheessa iltaa, kun sinulla on rauhallinen hetki. Kirjoita päiväkirjaasi mitä tahansa mistä tuli paha mieli, tai mistä tuomitsit itseäsi, tai mikä aiheutti sinulle kipua tai kärsimystä. (Esimerkiksi suutuit itsellesi, koska rankan työviikon päätteeksi ajoit autogrillin kautta kotiin, söit ison hampurilaisaterian limsalla, ja kotona vielä tuhosit vierasvaraksi tarkoitetun keksipaketin. Jälkikäteen olo oli ähkyinen, tukkoinen ja mieli syyllisyyden ja itseinhon täyttämä.) Pohdi jokaista tapahtumaa hyödyntäen tietoista läsnäoloa, jaettava ihmillisyyttä ja ystävällisyyttä. Tämä johtaa myötätuntoisempaan ajatteluun itseäsi kohtaan.

Tietoinen läsnäolo (mindfulness)

Tähän sisältyy ennen kaikkea tietoisuus kivuliaista tunteista, jotka nousevat pintaan itseen kohdistuvan tuomitsemisen tai hankalien olosuhteiden vuoksi. Kirjoita siitä mitä tunsit: surullinen, häpeilevä, pelokas, ärrimurrikas, stressaantunut, jne. Kirjoittaessasi koeta olla hyväksyvä ja tuomitsematon kokemuksesta kohtaan. Älä vähättele äläkä dramatisoi. (Esimerkiksi: *Olin väsynyt, stressaantunut ja tosi nälkäinen.*)

Jaettu ihmillisuus

Kirjoita ylös ne tavat, joilla tapahtuma liittyi laajempaan ihmiskokemukseen elämästä. Tähän saattaa liittyä sen tiedostaminen, että ihmisenä oleminen tarkoittaa epätäydellisyyttä, ja että kaikilla meillä on tällaisia kivuliaita kokemuksia. (*Jokainen meistä syö välillä epäterveellistä ruokaa tai päätyy ylilyönteihin joissain asioissa.*) Voit myös miettiä ikävään tilanteeseen vaikuttaneita syitä ja olosuhteita (*Suuttumustani lisäsi se, että olin unohtanut iltapäivän evääni kotiin aamulla. Lisäksi olin joutunut jäämään ylitöihin, mikä lisäsi stressiä ja nälkää entisestään. Jos olosuhteet olisivat olleet erilaiset, olisin luultavasti toiminut eri tavalla.*)

Ystävällisyys itseä kohtaan

Kirjoita itsellesi ystävällisiä, ymmärtäviä ja lohduttavia sanoja. Tee tietoiseksi se, että välität itsestäsi. Kirjoita rohkaisevaan ja hellävaraiseen sävyyn. (*Ei se mitään. Tällä kertaa teit epäterveellisen ruokavalinnan väsymyksestä käsin ja syyllisyyksissäsi päätit vetää koko homman höpöksi kun kerran sille tielle lähdit, mutta se ei ole mikään maailmanloppu. Ymmärrän miten stressaantunut olit, ja sinulla karkasi mopo käsistä. Ehkä voit miettiä*

ennakointikeinoja tulevaisuutta varten, miten tuollaiset tilanteet kävisivät yhä harvemmiksi. Ensi viikolla voisit viedä työpaikalle vaikka pussin omenoita, pähkinöitä ja tonnikalaa hätävaraevääksi. Juuri nyt voit käydä vaikka 10 minuutin happihyppelyllä, jotta olosi vähän paranisi. Seuraava ateria on taas uusi mahdollisuus toimia arvojesi mukaan.)

Tämän kirjoitusharjoituksen avulla työstät itsemyötätunnon kolmea osasta, ja se auttaa sinua järjestämään ajatuksiasi ja tunteitasi sekä koodaamaan niitä muistiisi entistä ymmärtäväisemmällä tavalla. Jos pidät päiväkirjaa säännöllisesti, itsemyötätuntosi kehitty ja pystyt hyödyntämään sitä arjessa entistä helpommin.

Harjoitus 4: Todellisten halujemme tunnistaminen

Jos haluat todella motivoida itseäsi, huomioi että rakkaus on paljon vahvempi keino kuin pelko. Tässä harjoituksessa muotoilet uudelleen sisäisen dialogisi, jotta siitä tulee entistä rohkaisevampi ja kannustavampi.

1. Mieti tapoja, joilla käytät itsekritiikkiä motivaattorina. Onko olemassa jokin piirre, jota kritisoit, ja jota ajattelet sinulla olevan liikaa (liian lihava, liian laiska, liian impulsiivinen, jne.). Ehkä ajattelet, että itsesi kovistelu auttaa sinua muuttumaan? Jos näin on, yritä ensin päästä kosketuksiin itsekritiikin ja tuomitsemisen aiheuttaman kivun kanssa, ja tarjoa itsellesi myötätuntoa.
2. Seuraavaksi, mieti jos voisit keksiä ystävällisemmän ja välittävämmän tavan motivoida itseäsi tekemään tarvitsemiasi muutoksia. Millaista kieltä käyttäisi viisas ja huolehtiva ystävä, vanhempi tai opettaja osoittaakseen lempeästi, että toimintasi on epäkäytännöllistä ja samalla rohkaistakseen sinua tekemään jotakin toisin? Mikä on kannustavin viesti, jonka keksit? Sellainen, joka on linjassa toiveesi kanssa olla terve ja onnellinen?
3. Joka kerta kun huomaat että tuomitset epätoivottuja piirteitäsi, huomioi ensin itsekritiikin aiheuttama tuska ja salli itsellesi myötätuntoa. Muotoile sitten sisäinen dialogisi uudelleen rohkaisevammaksi ja enemmän tukea antavaksi. Muista, että jos haluat todella motivoida itseäsi, rakkaus on aina pelkoa voimallisempi motivaattori.

*Lähde: Dr. Kristin Neff / self-compassion.org
Nettisivustolla on lisääkin harjoituksia englanniksi.*