

Tunteet, mitä niille pitäisi tehdä. Miten niiden kanssa tulisi olla.

Ongelmat syntyvät siitä, miten suhtaudumme tunteisiimme.

Tämä tehtävä on: "Mitä sellaista itsestäsi voisit kertoa jollekin läheisellesi, mitä et ole koskaan kertonut. Tarinan, joka hävettää sinua edelleen. Tai jokin asia, joka tuntuu sinusta häpeälliseltä, etkä puhu siitä yleensä kenellekään."

Kuitenkin jos et tunnu olevan valmis kertomaan ystävälle niin kirjoita se itsellesi ja lue se ääneen itsellesi. Pohdi mitä tunnet nyt kun kuulet tuon tarinan. Mitä voisit sanoa omaan kipeään häpeän tunteeseesi.

Mitä kaikkia ajatuksia, tunteita ja uskomuksia huomaat heräävän tätä tehtävää miettiessäsi.

Ero niiden ihmisten suhtautumisessa itseensä, jotka eivät koe tuskallista häpeää tai huonoutta ei ole siinä, etteivätkö hekin olisi kokeneet asioita ja tilanteita, jotka hävettävät tai nolostuttavat.

Ero on siinä, että he tuntevat itseänsä kohtaan armollisuutta ja myötätuntoa. He sallivat ja ymmärtävät, että kukaan ei ole täydellinen ja että elämä koostuu epätäydellisistä asioista ja sattumuksista.

Kaikki ihmiset kokevat samanlaisia tunteita, ahdistusta, masennusta, pelkoa, häpeää, ikävää, surua jne. Mutta toiset suhtautuvat tunteisiin normaaliin ihmisyyteen kuuluvana, he eivät jää tunteiden valtaan.

Mutta se, että toiset meistä joutuvat tunteidensa ohjaamiksi, johtuu syvistä haavoittavista kokemuksista ja sen takia, se vaatii erityisesti itsensä rakastamisen ja itsemyötätunnon opettelua.