

Millainen on yhteytesi toisiin ihmisiin? Tunnetko, että voit lähestyä oma-aloitteisesti esimerkiksi ystäviäsi, voitko ehdottaa tapaamista taikka yhdessä johonkin lähtemistä?

Pohdi tätä asiaa ja kirjoita mikä sinua estää, mitä voisi tapahtua, jos otat itse yhteyttä taikka ehdotat jotain?

Keneltä pyydät apua tarvittaessa?

Jos et pyydä apua, niin mieti ja kirjoita kaikki tunteet ja ajatukset mitä voit tunnistaa, mitä avun pyytämisen ajatuskin sinussa herättää.

Kun pyydät joskus apua niin mitä siitä seuraa?

Miten ja kenelle kerrot omista murheistasi?

Jos et kerro niin mieti taas miksi et?

Jos kerrot joskus huolistasi niin mitä siitä seuraa?

Mitä kaikkea huomaat?

Mitä vastaisit kertomiisi perusteluihin parhaalle ystävällesi?

Mitä ystäväsi ja perheenjäsenesi ajattelisivat ja sanoisivat, jos he kuulisivat perustelusi siihen, miksi et voi ottaa itse enemmän yhteyttä taikka pyytää apua?

Varaa itsellesi rauhallinen hetki ja [kuuntele harjoitus täältä](#).

Tunnevaejeen tunnelukon vallassa voit kokea, että sinulla ei ole ketään todella läheistä ihmistä, ei edes perheenjäsenissä tai ystävissä.

-Et voi poistaa kaikkia epämukavia tunteita ja niiden aiheuttamaa kärsimystä, ne kuuluvat elämään. Mutta voit asettautua toisenlaiseen suhteeseen näiden tunteidesi ja ajatustesi kanssa. Voit pyrkiä huomaamaan myötätuntoisesti tunteesi ja kyseenalaistamaan lempeästi uskomuksiasi.

*Kirjoita millaista sisäistä puhetta "kuulet" itsesi puhuvan itsestäsi ja itsellesi?

Kun et saavuta jotain päämäärää tai koet epäonnistuneesi jossain asiassa taikka jokin vastoinkäyminen osuu kohdallesi, miten puhuttelet itseäsi? Kirjoita tarkkaan ylös kaikki mitä sanot itsellesi.

Puhuisitko muille ihmisille samoin? Mitä ajattelisit, jos kuulisit jonkun puhuvan toiselle niin?

Mieti hetki, miten eläin, vaikkapa kissaemo toimii pentujensa suhteen.

-Kissalla on pennut ja yksi pennuista lähtee seikkailemaan pentulaatikosta ja eksyy näköpiiristä. Pentu naukaisee hätääntyneenä ja kissaemo hakee pennun nopeasti takaisin pentulaatikkoon ja tekee mitä? - > nuolee ja hoivaa pentua, kunnes pentu rauhoittuu, ei moitteita, ei arvostelua, ei vähättelyä pennun hätääntymistä kohtaan.

-Ihmisvanhemmilla on "valitettavasti" mahdollista toimia monin eritavoin vastaavassa tilanteessa lapsiaan kohtaan. On erittäin yleistä, että kuulee vanhemman moittivan lasta tämän kaatuessa ja loukatessa polvensa. Lapsen tunne helposti mitätöidään -> ei käynyt kuinkaan, älä turhaan itke.

Miten sinä kohtelet sisäistä lastasi, jolla on välillä surullinen taikka hätääntynyt olo? Pyritkö rauhoitteluun vai mitätöitäkö ja arvosteletko tuota lasta?

Miten voisit toimia toisin?

Meditaatioharjoitteet.

Tämä kurssi sisältää meditaatioharjoitteita. Tutkimusten mukaan on havaittu, että 20 minuuttia päivittäisiä meditaatioharjoitteita 8 viikon aikana muuttaa aivojen rakenteita. Ja itsemyötätuntoharjoitteet ovat erityisen voimallisia. Pyri siis kuuntelemaan harjoitteita päivittäin. Voit valita oman suosikkisi ja kuunnella toistuvasti samaa taikka vaihtaa harjoitetta päivittäin.

Pidä ajatuksiasi ikään kuin "luonnon ilmiönä". Ajatukset ovat kuin pilvet taivaalla, linnut metsässä taikka veden virtausta. Niitä tulee ja menee, niihin ei tarvitse takertua. Suurin osa ajatuksista on vain merkityksetöntä mielen pilvimuodostelmaa. Tunnumme usein olevan jonkinlaisessa

väärinkäsityksessä sen suhteen, että kaikki ajatuksemme ovat jotenkin tärkeitä taikka merkittäviä. Eivät ole.

Tämän osion tärkeimmät tehtävät ovat siis:

*Opetella huomaamaan turhat, mitätöivät ja arvostelevat ajatuksesi itsestäsi ja siitä mitä seuraa, jos pyrit yhteyteen muiden ihmisten kanssa.

*Opetella puhumaan itsellesi myötätuntoisesti, lohduttavasti ja hyväksyvästi.

*Päittää ottaa meditaatioharjoitteet päivittäiseen käyttöön.

©Avaamoterapia Kaikki oikeudet pidätetään.
Kopioiminen ja jakaminen ei ole sallittua
www.avaamoterapia.fi