

Ymmärrys

Ymmärrä, että tunnevajeen tunnelukon vallassa olet taipuvainen mitätöimään usein omia lämmön, myötätunnon, ymmärryksen ym. emotionaalisia tarpeitasi. Et pidä niitä tärkeinä, sinulla on ehkä käsitys, että vahvoilla ihmisillä ei ole tarvetta kokea ja saada myötätuntoa ja ymmärrystä.

Voit olla väärinkäsityksessä, että on jotenkin väärin ja osoittaa heikkoutta, jos pyytää muilta ihmisiltä näihin tarpeisiin vastaamista.

Sinun on luultavasti ollut vaikea ymmärtää, että sisälläsi on pieni lapsi, joka kaipaa yhteyttä ja rakkautta. Näiden tunteiden puute lapsuudessasi on merkittävä syy tämän päivän masennuksen, yksinäisyyden, turvattomuuden ja tai erilaisiin fyysisiin tuntemuksiin.

Sinulla on luultavasti uskomus, että läheiset ihmiset jotenkin tietäisivät mitä sinä tarvitset ja kaipaavat ja, että sinun ei tarvitse pyytää mitään toisilta. Tämä uskomus, estää sinua pyytämästä ja näin ollen saamasta tarvitsemaasi.

Sinun tulee ymmärtää nyt, että tarvitsevuus kuuluu inhimilliseen elämään. Ihmisen elämään kuuluu myös haavoittuvuuden ja vahvuuden vaihtelevuus. Ilman heikkoutta ja tarvitsevuutta olet yksisuuntaisella ja yksinäisellä tiellä. Antaudu heikkouteen ja pyydä.

*Kirjoita nyt mitä sanoja taikka tekoja tarvitset nyt ja keneltä. Suunnittele miten, milloin, missä ja keneltä pyydät jotain. Asian ei tarvitse olla mikään valtava palvelus vaan jotain, joka auttaa sinua opettelemaan pyytämistä.

Esimerkiksi voisit pyytää, vaikka puolisoa tai työkaveria antamaan sinulle kahvikupin kaapista sopivassa tilanteessa. Tämä siis esimerkkinä, että pääasia on jonkin asian pyytämään opetteleminen ja sitä voi sitten kasvattaa vähitellen. Ota tavaksi pyytää päivittäin jotain arkista pientä asiaa, tarkkaile miten muut ihmiset toimivat, mitä he pyytävät sinulta. Voitko huomata, että sinulta pyydetään pieniä asioita eri tilanteissa mutta sinä et ehkä tee samoin? Ryhdy tekemään samoin.

[Kuuntele harjoitus](#) ja kirjoita sen jälkeen omia havaintojasi tunnereaktioistasi.

Sisäisen myötätunnon kehittäminen.

Jos sisäinen puheesi on paljon arvostelua ja vähättelyä sisältävää taikka siinä ei ole ollenkaan positiivista huomioita tai tilaa pyytää apua ja olla välillä tarvitseva, niin olosi on luultavasti surkea ja tunnet itsesi yksinäiseksi, vaikka se ei olisikaan totta.

Lähde tutkimaan millaisia taitoja sinulla on ottaa vastaan myötätuntoa ja mitä sinun olisi hyvä kehittää lisää. Tämä sisältö mukailee Paul Gilbertin kehittämää myötätuntosuuntaista otetta.

Kirjoita pohtien vastauksia seuraaviin kysymyksiin.

MYÖTÄTUNNON ARVOSTAMINEN

*Mitä myötätuntoisuus sinulle tarkoittaa?

Jos se tarkoittaa heikkoutta, miten se ohjaa sinua?

Jos se tarkoittaa vahvuutta, miten se ohjaisi sinua?

EMPATIA-> pyrimme ymmärtämään toisia ja heidän tunteuksiaan ja kokemuksiaan.

*Miten empatia näkyy sinussa suhteessa muihin ihmisiin?

*Miten empatia näkyy sinussa suhteessa itseesi?

*Miten sinun tulisi kehittää empatian taitojasi?

-missä, miten, keneen, itseen?

ANTEEKSI ANTAMINEN

*Mitä sinun pitäisi antaa anteeksi itsellesi? Miten voisit sen tehdä?

HYVÄKSYMINEEN JA SUVAITSEVAISUUS

*Mitä voit hyväksyä itsessäsi tänään? Mitä joudut vielä harjoittelemaan?

*Mitä voit hyväksyä elämässäsi tänään?

*Mitä tarvitset lisää voidaksesi hyväksyä elämäsi?

LÄMPIMIEN TUNTEIDEN KEHITTÄMINEN

*Millaisia lämpimiä tunteita voit tuntea itseäsi kohtaan nyt?

*Mikä estää sinua tuntemasta lämpimiä tunteita itseäsi kohtaan?

*Miten päätät harjoitella lämpimien tunteiden kehittymistä itseäsi kohtaan? (esimerkiksi kuunnella tämän kurssin meditaatioharjoitteita päivittäin)

KASVU

*Myötätunto on sekä itsen, että muiden kasvun ja kehittymisen kannalta ensiarvoisen tärkeää. Miten päätät viljellä myötätuntoa enemmän elämässäsi?

VASTUUN OTTAMINEN

*Vastuun ottaminen käsitetään usein joksikin, joka on uhrautumista, kaikkien töiden haalimista, itse tekemistä ilman, että luottaa muidenkin osaavan.

Mutta vastuun ottaminen parhaimmillaan tarkoittaa, vastuun ottamista omista tunteistaan ja reaktioistaan. Vastuun ottamista myös siitä, että tiedostaa omat negatiiviset ajatuksensa itsestään ja päättää olla uskomatta niihin. Päättää huomata ne ja päättää opetella ajattelemaan toisin.

Mitä ajatuksia itsestäsi sinun on tärkeä oppia muuttamaan. Millaisin sanoin, päätät puhutella itseäsi jatkossa?

HARJOITTELU

*Aivojemme hermoradat ovat toiset, kun ajattelemme negatiivisesti ja toiset kun ajattelemme empaattisesti ja ystävällisesti. Harjoittele siis sinnikkäästi myötätuntoisuuntaista ajattelutapaa, jotta sitä tukevat hermoradat aivoissasi vahvistuisivat.

[Kuuntele meditaatio täältä.](#)

Käy uudelleen ja uudelleen läpi kurssin kysymykset, kuuntele aktiivisesti harjoitteet ja anna itsellesi mahdollisuus oppia rakastamaan itseäsi. Kun rakastat itseäsi aidosti ja vilpittömästi, vedät puoleesi ihmisiä, jotka myös tahtovat rakastaa sinua ja tahtovat rakkautesi piiriin.

Olen kiitollinen, kun olet osallistunut tälle kurssille. Olen kiitollinen myös kaikesta palautteesta.

Pyrin myös olemaan tarvittaessa apunasi parhaani mukaan, joten älä epäröi pyytää apua, jos siltä tuntuu.

Kaikkea parasta sinulle.

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