



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mindful Muscles -työkirja: MODUULI 3



MINDFUL
MUSCLES

Itsemyötätunto

Mistä moduulissa on kyse?

Tässä moduulissa aloitamme käymällä läpi itsemyötätunnon käsitteen. Jokainen tietää, että myötätuntoon liittyy käyttäytymistä, kuten empatiaa, sympatiaa, ahdistuksen aistimista toisissa ja huolenpitoa. Tämä käyttäytyminen auttaa meitä ylläpitämään terveitä sosiaalisia suhteita perheeseen ja ystäviin. Jopa niinkin yksinkertainen asia kuin toisen auttaminen kuntosalilla on myötätuntoa! Tässä moduulissa keskitymme kuitenkin johonkin, joka ei ehkä aina tule luonnollisesti: myötätuntoon omaa itseämme kohtaan.

Mitä sinun on tarkoitus tehdä?

Alla olevien harjoitusten tarkoituksena on opastaa sinua menetelmissä, joiden avulla voit löytää paremman yhteyden itseesi. Harjoituksilla pyritään myös rohkaisemaan ja kehittämään myötätuntoa sellaisia asioita kohtaan, joita emme aina pidä mukavina ja jotka voivat olla stressaavia.



Myötätuntoinen vartaloskannaus

Mitä minun pitää tehdä? Moduulin ensimmäisen harjoituksen voi tehdä milloin tahansa päivän aikana makuullaan mukavassa paikassa.

Miksi tästä on apua? Tämä harjoitus on samanlainen kuin Mindfulness-harjoitus, jossa opetellaan tulemaan tietoisemmiksi kehon tuntemuksista, mutta tässä keskitytään enemmän siihen, mitä nämä tuntemukset *merkitsevät* meille.

Miten tehtävä tehdään?

- ❖ Etsi mukava paikka, jossa voit asettua makuulle ja rentoutua.
- ❖ Aseta käsi sydämellesi ja anna oman sykkeesi muistuttaa sinua omista tunteistasi. Huomioi kaikki sykkeesi muutokset.
- ❖ Keskity ensin jalkateriisi. Keskity kaikkiin tuntemuksiin, joita syntyy. Älä yritä rentoutua, äläkä yritä hallita tuntemusta. Ole vain tietoinen siitä, mitä tuntemus merkitsee sinulle.
- ❖ Kun alat olla tietoinen tuntemuksesta jalkaterissäsi, siirry ylöspäin jalkoihin. Siirry lopulta ylöspäin lantioon, vyötäröön, vatsaan, rintaan, käsivarsiin, kaulaan ja päähän.
- ❖ Keskity jokaisen kehosi osan tuntemuksiin.
- ❖ Jos huomaat itsesi tuomitsevan mitä tahansa kehosi osaa, keskity taas sydämesi sykkeeseen, hengitä syvään, ravista tämä tuomio pois ja palaa vain tuntemusten aistimiseen.

HUOMAA: Tämä harjoitus on saatavilla myös äänitallenteena itsemyötätunnon johtavan tutkijan, professori Kristin Neffin, verkkosivuilla. Pääset äänitiedostoon napsauttamalla alla olevaa linkkiä (kesto noin 23 minuuttia):

https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/bodyscan_cleanedbydanmp3.mp3

Itsemyötätunto

Rakastava ystävällisyys -meditaatio (Äänilaite vaaditaan), laatinut professori Kristin Neff

Tämä on ääniharjoitus, joka voi auttaa sinua harjoittamaan itsemyötätuntoa. Valitse harjoitteluusi, suorituskykyysi tai ulkonäköösi liittyvä tapahtuma, joka on saanut olosi onnettomaksi tai epämukavaksi. Kun teet tämän harjoituksen ensimmäistä kertaa, voi olla hyvä miettiä yksinkertaista tapahtumaa, joka ei ahdistakaan liikaa. Kun harjoituksesta on tullut tutumpi, voit käyttää monimutkaisempia tapahtumia, jotka aiheuttavat enemmän ikäviä tunteita. Tämä harjoitus voi kestää noin 20 minuuttia, joten etsi mukava paikka sen tekemiseen. Ajan myötä voit haluta käyttää enemmän aikaa tähän harjoitukseen.

https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/LKM.self-compassion_cleaned_01-cleanedbydan.mp3



Rakastava ystävällisyys- tai Metta-meditaatio

Mitä minun pitää tehdä? Tämän harjoituksen tarkoituksena on kehittää itsemyötätuntoa. Koska harjoituksessa käsitellään vaikeaa tai mahdollisesti kiusallista aihetta (esimerkiksi huolta omasta ulkonäöstä, stressiä tai huolta kuntosalilla suoriutumisesta), harjoitus voi olla haastava. Aluksi harjoitus voi nostaa esiin tunteita, jotka ovat erilaisia kuin ne, joita aiot tutkia. Saatat tuntea olosi turhautuneeksi tai vihaiseksi, mutta se ei haittaa. Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa sinua olemaan ystävällinen ja kärsivällinen itseäsi kohtaan. Kun toistat tätä harjoitusta, sinun on helpompi tuntea itsemyötätuntoa.

Miksi tästä on apua? Itsemyötätuntoa harjoittelemalla koulutat mieltäsi sietämään paremmin negatiivisia ajatuksia ja tunteita tai jopa stressaavia tilanteita suhtautumalla asioihin positiivisemmin ja myötätuntoisemmin omaa itseäsi kohtaan.

Miten tehtävä tehdään?

- Istuudu aluksi suoralla selkänøjällä varustetulle tuolille ja keskity omaan hengitykseesi.
- Yritä tehdä olosi mahdollisimman mukavaksi. Voit hyvin tehdä pieniä muutoksia asentoosi tarpeen mukaan. Jos haluat, voit laittaa kätesi sydämellesi, jotta saat yhteyden itseesi.
- Keskity edelleen hengitykseesi.
- Kun keskityt hengitykseesi, muodosta mieleesi kuva itsestäsi istumassa tuolilla.
- Pidä tämä kuva itsestäsi mielessäsi ja kuvittele, että sinua kohtaan tunnetaan kiintymystä, arvostusta ja rakkautta.
- Kun muodostat näitä ajatuksia, toista seuraavat sanat mielessäsi: "Olen turvassa. Olen rauhallinen. Olen ystävällinen itselleni. Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen."
- Jatka vielä muutaman minuutin ajan itsesi miettimistä tilanteesta, jossa sinua kohdellaan myötätuntoisesti ja jossa olet turvassa.
- Jos haluat, anna ajatustesi siirtyä kohti jotakin sellaista, jota pidät negatiivisena itsessäsi. Älä kuitenkaan yritä velloa tunteessa. Pyri vain tunnistamaan asia.
- Pidä tätä "negatiivista" asiaa mielessäsi ja toista sanat: "Olen turvassa. Olen rauhallinen. Olen ystävällinen itselleni. Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen."

- Muistuta itseäsi siitä, miltä tuntuu olla turvallisessa, ystävällisessä ja rakastavassa paikassa.
- Muistuta itseäsi siitä, että nämä ystävällisyyden ja myötätunnon tunteet kattavat myös sen, mitä itse pidät negatiivisena. Muistuta itseäsi lämmön ja mukavuuden tunteesta, joka on kehittynyt myös tämän ”negatiivisen” ollessa läsnä.
- Toista sanat: ”Olen turvassa. Olen rauhallinen. Olen ystävällinen itselleni. Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen.”
- Ryhdy päästämään irti negatiivisesta tunteesta ja palauta mieleesi taas kuva itsestäsi nyt siinä tuolilla, hengitys rentona ja syke tasaisena.
- Toista itsellesi: ”Olen turvassa. Olen rauhallinen. Olen ystävällinen itselleni. Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen.”
- Toista nämä sanat niin monta kertaa kuin koet tarpeelliseksi.
- Kun tälle harjoitukselle varaamasi aika on melkein kulunut, ryhdy päästämään irti näistä sanoista.
- Keskity taas omaan tasaiseen hengitykseen ja rentouta mielesi, joka on keskittynyt sanoihin ja lämmön ja myötätunnon kokemiseen.
- Hengitä tasaisesti sisään ja ulos ja anna itsesi päästää irti tästä harjoituksesta.



Myötätuntoinen itsevahvistus

Mitä minun pitää tehdä? Tämä harjoitus on **Myötätuntoinen itsevahvistus**, ja sen tarkoituksena on ymmärtää, millaiselle myötätunnolle olet avoin.

Miksi tästä on apua? Tämän harjoituksen avulla voit harjoitella ja vahvistaa itsemyötätunnon taitojasi, jotta taitoa on myöhemmin helpompi käyttää tarpeen vaatiessa.

Miten tehtävä tehdään? Merkitse alla olevaan taulukkoon omat kokemuksesi aina tätä harjoitusta tehdessäsi. Yritä ajatella myötätuntoisinta, huolehtivaisinta ja rakastavinta ihmistä, joka tulee mieleen. Kuvittele, että tämä henkilö puhuu kanssasi. Hän saattaa puhua kanssasi huolistasi tai paineistasi, joita tunnet harjoitellessasi. Kuvittele, että tämä henkilö kertoo sinulle, että tarpeesi ovat tärkeitä. Kuvittele, että hän rauhoittelee sinua ja kertoo, että tuskasi kuullaan ja ymmärretään.

Mitä tämä myötätuntoinen ihminen sanoisi sinulle? Miltä tämä ääni kuulostaisi? Miltä tämä myötätunto sinusta tuntuisi?

Mitä myötätuntoinen ääneni voi kertoa tarpeistani? Mitä se sanoisi tai tekisi?	Miltä se minusta tuntuisi?



Vastuuvapauslauseke

Euroopan komission antama tuki tämän julkaisun laatimiseen ei tarkoita julkaisun sisällön hyväksymistä. Sisältö heijastaa vain julkaisun tekijöiden näkemyksiä, eikä komissio ole vastuussa julkaisun sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.