7 PÄIVÄN ITSEMYÖTÄTUNTO HAASTE

Sari Laaksonen
Terapia- ja valmennuspalvelu Hoxu

Johdanto

-

Itsemyötätunto ei ole itsensä paapomista, vaan taito suhtautua itseensä ystävällisesti ja ymmärtävästi erityisesti silloin, kun kohtaa vaikeuksia, tekee virheitä tai tuntee riittämättömyyttä. Se tarkoittaa, että kohtelemme itseämme kuten läheistä ystävää: lämpimästi, rehellisesti ja tukien.

Usein sisäinen puheemme on kriittisempää kuin tapa, jolla puhuisimme kenellekään muulle. Tämä ei vahvista meitä, vaan kuormittaa ja heikentää jaksamista. Kun opettelemme puhumaan itsellemme lempeämmin ja hyväksymään, että virheet ja haasteet kuuluvat ihmisyyteen, luomme pohjan kestävälle muutokselle ja vahvistamme kykyämme selviytyä.

Tutkimusten mukaan itsemyötätunto vähentää stressiä, ahdistusta ja masennusoireita sekä tukee toipumista vaikeista elämäntilanteista. Tämän 7 päivän haasteen tarkoitus on tehdä itsemyötätunnosta käytännöllinen ja arkeen sopiva taito – lyhyitä harjoituksia, jotka vahvistavat yhteyttä itseesi ja rakentavat sisäistä turvaa.

Tärkeintä ei ole suorittaa tehtäviä täydellisesti, vaan lähestyä itseään uteliaasti ja lempeydellä.

Lämpimästi tervetuloa mukaan,

Sari

PÄIVÄ 1
HUOMAA HYVÄ ITSESSÄSI

Meidän on usein helpompi nähdä puutteemme kuin vahvuutemme. Myönteisten asioiden huomaaminen itsessä lisää itsetuntemusta ja joustavuutta – ja auttaa suhtautumaan itseensä lempeämmin myös silloin, kun kaikki ei suju.

Tutustu itseesi ja toimintaasi

Kirjoita ylös kolme asiaa, joissa olit tänään hyvä tai joista olet ylpeä – vaikka ne olisivat pieniä. Ne voivat liittyä toimintaasi, asenteeseesi tai tapaan, jolla pidit huolta itsestäsi. Pysähdy huomaamaan, milloin olit itsesi puolella.

Voit kysyä itseltäsi:
Milloin osoitin kärsivällisyyttä tai lempeyttä?
Missä tilanteessa onnistuin kunnioittamaan rajojani?
Ole rehellinen mutta lempeä. Tarkoitus ei ole liioitella, vaan nähdä hyvät hetket selkeämmin.

OMAT MUISTIINPANOT:

PÄIVÄ 2
LEMPEÄ PUHE ITSELLE

Sisäinen puhe vaikuttaa suoraan tunteisiimme, toimintaamme ja jopa kehomme reaktioihin. Itsekriittinen ajattelu aktivoi aivoissa samoja alueita kuin todellinen torjunta, lisäten stressiä. Lempeä sisäinen puhe sen sijaan rauhoittaa hermostoa ja tukee jaksamista.

HUOMIOI MITÄ ITSELLESI SANOT

Kiinnitä tänään huomiota siihen, mitä sanot mielessäsi itsellesi. Kun huomaat kriittisen tai vähättelevän ajatuksen, pysähdy ja muokkaa se lempeämmäksi.
Esimerkiksi:
“En osaa mitään” → “Tämä on vaikeaa, mutta opin vähitellen.”
Muista: jokainen oppii omassa tahdissaan. Anna itsellesi lupa olla keskeneräinen ja silti arvokas.

OMAT MUISTIINPANOT:

PÄIVÄ 3
OLEN IHMINEN SIINÄ MISSÄ MUUTKIN

Vaikeudet ja virheet kuuluvat jokaisen elämään. Kukaan ei selviä kaikesta moitteettomasti, ja tämän hyväksyminen helpottaa suhtautumista itseensä lempeämmin. Kun muistamme, ettemme ole yksin haasteidemme kanssa, vähennämme yksinäisyyden tunnetta ja löydämme yhteyttä muihin.

ET OLE YKSIN

Kun huomaat tänään vaikean tunteen tai ajatuksen, pysähdy ja sano itsellesi:
“En ole yksin. Monilla on samanlaisia kokemuksia.”

Anna tämän ajatuksen tuoda muistutusta siitä, että haasteet ovat osa ihmisyyttä .

OMAT MUISTIINPANOT:

PÄIVÄ 4
OPETTELE KUUNTELEMAAN KEHOASI

Itsemyötätunto ei ole vain ajatuksia, vaan se näkyy myös siinä, miten kuuntelemme ja kohtelemme kehoamme. Kehon tuntemusten huomaaminen rauhoittaa ja palauttaa meidät tähän hetkeen.

MITÄ KEHOSI KERTOO?

Istu rauhassa ja aseta käsi sydämelle tai vatsalle. Sulje silmäsi, hengitä rauhallisesti ja keskity tuntemuksiin: lämpöön, painoon, liikkeeseen.
Sano hiljaa mielessäsi:
“Tässä olen. Olen turvassa.”

OMAT MUISTIINPANOT:

PÄIVÄ 5
MITÄ TARVITSISIT JUURI NYT?

Usein kysymme itseltämme “Mikä minussa on vikana?”, mikä ruokkii sisäistä kriitikkoamme. Myötätuntoisempi kysymys on: “Mitä tarvitsen juuri nyt?” Se ohjaa huomiosi ratkaisuihin ja itsehoitoon.

TUNNISTA TARPEESI

Kun kohtaat haastavan hetken, pysähdy ja kysy:
“Mitä tarvitsen juuri nyt?”
Kuuntele vastausta rauhassa – se voi olla lepoa, tukea, rohkaisua tai selkeyttä. Hyväksy epävarmuus, jos vastaus ei heti löydy.

OMAT MUISTIINPANOT:

PÄIVÄ 6
PUHU ITSELLESI KUIN YSTÄVÄLLE

Olemme usein itsellemme ankarampia kuin muille. Kun puhumme itsellemme kuin parhaalle ystävälle, lisäämme sisäistä turvaa ja helpotamme vaikeiden hetkien läpikäymistä.

KIRJE ITSELLE

Kirjoita itsellesi kirje kuin ystävälle, joka on vaikeassa tilanteessa. Käytä lohduttavia ja rohkaisevia sanoja, tarjoa hyväksyntää ja muistuta omasta arvostasi.

OMAT MUISTIINPANOT:

PÄIVÄ 7
MYÖTÄTUNTOTEKO ITSELLE

Itsemyötätunto näkyy teoissa: pienetkin hetket, jolloin huolehdimme tarpeistamme, vahvistavat oleellisesti hyvinvointiamme.

OMIEN TARPEIDEN HUOMIOIMINEN

Tee tänään yksi pieni, merkityksellinen teko itsellesi, lepohetki, ulkoilu, venyttely tai hetki harrastuksen parissa. Huomaa, miltä se tuntuu ja miten se vaikuttaa oloosi ja ota rutiiniksi tehdä pieniä asioita itseäsi varten pitkin päivää. Muista, että nämä on niitä tekoja joilla osoitat itsellesi samaa huolenpitoa, mitä usein arjessa osoitat usein automaattisesti muille.

OMAT MUISTIINPANOT:

LOPPUSANAT

Myötätuntoisempi suhtautuminen syntyy pienistä hetkistä, joissa valitsemme lempeyden ja ymmärryksen. Jokainen pysähdys ja oman tarpeen kuuleminen vahvistaa yhteyttä itseesi.

Kun opit olemaan itsellesi ystävällisempi, rakennat sisäistä turvaa, joka kantaa myös vaikeina aikoina. Harjoittelu hyödyttää paitsi sinua itseäsi, myös tapaa, jolla kohtaat muita. Jatka harjoittelua, vaikka se tuntuisi aluksi vieraalta. Lempeys on taito, joka kasvaa käytännön kautta.

Jos haluat syventää omaa prosessiasi, tarjoan haasteeseen osallistuneille mahdollisuuden varata ensimmäisen lyhytterapiatapaamisen etäyhteydellä **10 % alennuksella (yht. 63€) koodilla myötätuntohaaste**. Koodi voimassa 19.12.2025.

Ajanvaraukset puhelimitse, viestillä tai Whats Appilla
Sari Laaksonen 044 580 0016 tai
terapiajavalmennuspalveluhoxu@ gmail.com
tai www.terapiajavalmennuspalveluhoxu.net

Kiitos, että pysähdyit itsesi äärelle.
Jatka lempeästi eteenpäin, askel kerrallaan.

Sari Laaksonen