

## Pysähdy myötätuntoisesti tähän hetkeen

Hengitä rauhallisesti syvään. Voit pitää toista kättä vatsallasi ja toista rintasi päällä. Hengitä rauhallisesti syvään niin, että vain vatsallasi oleva käsi nousee. Tunnustele miltä hengitys tuntuu sieraimissasi, kaulassasi, rinnassasi ja vatsallasi. Miten hengitys kulkee tänään? Miltä kehosi tuntuu – tunnistatko jännitystä, painon tunnetta, rentoutta, väsymystä, jotakin muuta?

Kysy itseltäsi: Miltä minun kehossani nyt tuntuu?

Kun alat huomata kehosi tuntemuksia, kiinnitä huomiotasi ajatuksiisi. Sinulla voi olla vaikea hetki, ja se voi herättää monenlaisia ajatuksia – vaikkapa syyttäviä, kritisoivia, pilkkaavia, epätoivoisia. Huomaatko ehkä joitakin lempeitä ajatuksia? Ajatukset voivat kohdistua muihin ihmisiin, ympäristöosi, yhteiskuntaan – tai sinuun itseesi. Erityisen tärkeää on huomata, miten puhut itsellesi. Anna ajatustesi täyttää mielesi.

Kysy itseltäsi: Mitä ajatuksia tämä tilanne herättää mielessäni?

Ajatuksia voi olla kaikenlaisia. Huomaatko, millaisia tunteita ne sinussa herättävät? Syyttely voi herättää suuttumusta tai syyllisyyttä, kritisointi voi herättää riittämättömyyttä ja epävarmuutta, pilkka voi herättää häpeää, epätoivosta voi tulla toivoton ja arvoton olo. Jos ajatuksesi ovat lempeämpiä, koetko tilanteessa ehkä uupumusta, hämmennystä tai myötätuntoa? Anna itsesi tuntea niitä tunteita, mitä tunnetkaan.

Kysy itseltäsi: Millä sanoilla kuvailisin omia tunteitani tässä hetkessä?

Kehomme tuntemukset, mielessämme pyörivät ajatukset ja se, miten selitämme eri tilanteet itsellemme, vaikuttavat siihen, mitä tilanteessa tunnemme. Näiden ajatusten, tunteiden ja kehon tuntemusten kanssa saattaa olla raskasta olla. Ne ovat kuitenkin kaikki sallittuja, mikään ei ole väärin tai oikein. Ne vain ovat, ja sinun ei tarvitse taistella niitä vastaan. Sen sijaan, voisitko kääntyä niitä kohti?

Sano itsellesi: Minulla on nyt tällaisia ajatuksia ja tunteita, ja kehoni tuntee tilanteen näin. Minä saan kokea asiat näin. Tätä voi olla vaikea kokea juuri nyt, mutta en ole yksin. Myös ikävät tilanteet ja kärsimys kuuluvat elämään.

Kysy itseltäsi: Jos minun on paha olla, mitä minun tarvitsee kuulla? Voitko sanoa itsellesi esimerkiksi: Toivon itselleni voimaa jaksaa tässä tilanteessa. Toivon, että voin olla myötätuntoinen itseäni kohtaan tässä tilanteessa.

Kysy itseltäsi: Miten voisin parhaiten tukea hyvinvointiani juuri nyt? Onko jotakin sellaista tekoa, jota voisin tehdä, ihmistä, jolle soittaa, tai sanaa, jota sanoa, joka voisi tukea juuri minua? Miten voisin olla tänään lempeämpi itselleni?



Digimieli

