

Ole itsesi paras ystävä

Tässä tehtävässä harjoitellaan itsemyötätuntoa käytännössä. Kuvittele mielessäsi tilanne, jossa olet epäonnistunut tai joka ei ole mennyt toivomallasi tavalla. Kirjoita erilaisia tilanteita tämän esimerkin mukaan.

1. Kirjoita tilanne, joka on harmittanut sinua.
2. Kirjoita viereen mitä ajatuksia tilanne sinussa herätti.

Esimerkki vaiheista 1 ja 2

Vaihe 1: tilanne

Haluaisin saada yhtä hyviä numeroita kuin kaverini. Sain kyllä ihan hyvä numeron hissan kokeesta, mutta kaverini sai taas paremman. paremman arvosanan.

Vaihe 2: mitä ajatuksia

Taas sain huonomman numeron kokeesta kuin kaverini. Olen tyhmä, en ikinä opi mitään.



3. Kirjoita sitten sama tilanne uudelleen niin, että sen kertoisi sinulle joku toinen.
4. Kirjoita viereen lauseita, joita sanoisit tälle ihmiselle lohdutukseksi.

Vaihe 3: tilanne

Taas kaverini sai paremman numeron kuin minä. Olen ihan tyhmä enkä opi yhtään mitään.



Et sinä ole tyhmä. Sinähän sait ihan hyvän numeron. Ei sinun kannata vertailla itseäsi toisiin.

Puhu vaikeissa tilanteissa itsellesi samalla tavalla, kuin puhuisit ystävällesi tai luokkakaverillekin. Ole itsesi paras ystävä!