

5 VINKKIÄ JA HARJOITUSTA PAREMPAAN ITSETUNTE- MUKSEEN

Sanna Seesvalo ©



SEESVALO

1. Pysähdy ja hengitä

Tämän helpompaa, halvempaa ja nopeampaa keinoa ei ole. Aina, ihan aina voi hetkeksi pysähtyä ja hengittää syvään sisään... ja ulos... Sisään... ja ulos. Hengitys rentouttaa ja tuo elimistöön happea, jota kuluu stressitilassa paljon.

- Hengityksen kanssa voit tietoisesti myös rentouttaa itseäsi (hengittää sisäänhengityksellä rauhaa ja rentoutta, uloshengityksellä päästää irti stressistä ja jännityksistä), rauhoittaa itseäsi ja saada selkeyttä.
- Hengityksen kanssa saat aikaa päästää irti voimakkaasta tunnereaktiosta, joka saattaisi saada sinut reagoimaan eri tavalla, kuin oikeasti sisimmässäsi haluat.

Sanna Seesvalo ©

2. Tunteet ovat opettajiamme

Tunteet ovat syystä olemassa. Usein ne kytkeytyvät ajatusmaailmaamme.

Ajatellessamme, että jokin asia tai ihminen on inhottava tai ärsyttävä, meidän kehomme ja mieleemme myös tuntee vastaavan tunteen. Samoin ns. positiivisten tunteiden kanssa.

- Tunnustele rauhassa tunnetta, joka sinussa nousee, voit päästä kiinni uudenlaiseen ajatukseen, jonka olemassaolosta et ole aiemmin tiennytkään.
- Kysy tunteeltasi, mitä se haluaa sinulle viestiä.

Aina, kun jokin asia tai ihminen herättää sinussa voimakkaan tunteen, sillä on sinulle jotakin asiaa itsestäsi.

Sanna Seesvalo ©

Ehkä koet itsesi uhatuksi tai muuten turvattomaksi, ehkä alitajuntasi yhdistää tilanteeseen jotakin, josta itse et ole tietoinen, mutta joka on vaikuttanut sinuun aikanaan voimakkaasti. Tässäkin on hyötyä hengittämisestä: voit hengittää syvään ja keskittyä siihen tunteeseen, joka sinussa nousee ja tutkia sitä itsessäsi. Saatat päästä johonkin aivan uudenlaiseen oivallukseen, kun maltat näitä tutkiskelun hetkiä pitää.

- Jos haluat muuntaa tunnettasi, ajattele jotakin asiaa, tapahtumaa tai ihmistä, jonka miellät positiiviseksi. On melko vaikeaa ajatella mukavia ja tuntea olonsa kurjaksi kovin pitkään...
- Voit myös kokeilla mielikuvissasi kasvattaa hyvänolon tunnetta, antaa sen ympäröidä ja peittää itsesi kokonaan!
- Voit tutkia, mitkä miellelyhtymät toimivat ja mitkä eivät, kaikki eivät ehkä toimi joka hetkessä tai edes joka päivä. Tämän tutkailun myötä suhtautumisesi ja reaktiosi voivat muuttua ja pääset lähemmäksi sitä ihmistä, joka sisimmässäsi olet ja haluat olla myös ulospäin.

Sanna Seesvalo ©

3. Kehitä empatiakykyäsi

Usein me ihmiset olemme erittäin taitavia tuomitsemaan ja ruoskimaan itseämme, niinpä teemme sitä myös muille. Voikin olla helpompaa aloittaa muista ihmisistä empatian harjoittaminen. Seuraavan kerran, kun kohtaat vaikkapa tylyn ihmisen, ajattele:

- Hänellä on ehkä huono päivä, koska hän riiteli aamulla puolisonsa kanssa tai ehkä hänen koiransa on kuollut. Tämä voi asettaa henkilön käytöksen aivan erilaiseen perspektiiviin ja sinun on helpompi ymmärtää hänen käytöstään ja suhtautua häneen myötätuntoisemmin. Voihan olla, että sinun kohtaamisesi muodostuukin tälle ihmiselle päivän kohokohdaksi!

Sanna Seesvalo ©

- Sen jälkeen ala harjoittaa empatiaa itseäsi kohtaan. Jos olet väsynyt, tarkastele rehellisesti, onko oikeutettua, kun olet päivän siivonnut huushollia katosta lattiaan (on se!). Tai ohjannut etäkoululaisen koulunkäyntiä kädestä pitäen pari viikkoa päivittäin. Tai olet ajanut läheisen asioita hänen puolestaan.
- Jos teet projekteja, aseta itsellesi etukäteen kriteerit, joista tiedät, milloin olet tavoitteesi saavuttanut riittävän hyvin, aina ei tarvitse olla täydellinen. Joskus asiat menevät pieleen, siinä vasta onkin itse-empatiaharjoitus, että kykenet tuntemaan myötätuntoa ja lohduttamaan itseäsi! Muista myös juhlistaa saavutuksiasi ja antaa itsellesi tunnustusta päämääriesi saavuttamisesta!

Sanna Seesvalo ©

4. Havainnoi ympäristöäsi ja sen vaikutusta itseesi

Katso ympärillesi, mitä näet? Miten kotisi värit, huonekalut ja esineet vaikuttavat sinuun? Millaisia asioita tulee mieleen? Kun näet hyllyn päällä nalkuttavan Irma -tädin antaman maljakon, millaisia tunteita havaitset itsessäsi?

Tai kun näet jonkun rakkaan ihmisen valokuvan? Kun menet keväällä ulos ja näet koivun hiirenkorvalehdet, mitä sinussa herää?

- Millaisessa ympäristössä mieluiten oleskelet? Onko ympäristössäsi parantamisen varaa? Oletko tekemisissä ihmisten kanssa, jotka uuvuttavat sinut ja vievät voimasi? Voisitko vähentää ja rajata näiden ihmisten kanssa tekemisissä olemista?

5. Harjoita ja vaali kiitollisuutta, kunnioitusta ja arvonantoa

Kun tunnet itsesi, olet määritellyt arvosi ja tiedät, mitä haluat ja mitä et halua. Tämä voi olla helpompaa aloittaa fyysisten asioiden ja esineiden suhteen. Ihmiset ovat vähän monimutkaisempia ja siinä onkin hyvä harjoitustyömaa, kun harjoittelet tuntemaan kunnioitusta sellaista ihmistä kohtaan, jonka koet haastavana.

Sanna Seesvalo ©

Voit kehittää kunnioituksen tunnetta ajattelemalla ensin sellaista asiaa tai ihmistä, jota kohtaan tiedät kokevasi kunnioitusta ja antaa itsesi kokea sen kunnioituksen tunteen. Pysyttele tunteessa, mutta vaihda kohteeksi valitsemasi ihminen. Ja havaitse, mitä havaitset!

Arvonantoa me suomalaiset tuomme julki aivan liian vähän, tätä voit harjoitella vaalimalla arvoillesi sopivia ostospaikkoja, omaa kehoasi voit arvostaa antamalla sille puhdasta, ravitsevaa ruokaa, puolisoa tai ystävää voit arvostaa kertomalla hänelle, miten arvokkaana hänet koet.

Kiitollisuutta on helppo tuntea, kun saa jotakin ihanaa, mutta kiitollisuuden tunnettakin voi vaalia ja viljellä. Voit kirjoittaa kiitollisuuspäiväkirjaa jokaisen päivän päätteeksi, vaikkapa kolme asiaa, joista olet kiitollinen ja sitten viettää hetken kiitollisuudentunteen kanssa.

Nämä kolme tunnetta ovat sielun ravintoa. Kun vaalit ja harjoitat niitä tietoisesti, opit paljon itsestäsi ja muusta maailmasta.

Vinkit ja harjoitukset:

1. Pysähdy ja hengitä
2. Tunteet ovat opettajia
3. Kehitä empatiakykyäsi
4. Havainnoi ympäristöäsi ja sen vaikutusta itseesi
5. Harjoita ja vaali kiitollisuutta, kunnioitusta ja arvontoa

Sanna Seesvalo ©