

Itsemyötätunto tarkoittaa ystävällistä suhtautumista itseä kohtaan. Se on esimerkiksi taitoa lohduttaa ja kannustaa itseään sekä hyväksyä myös epäonnistumiset. Itsemyötätunto lisää hyvinvointia ja auttaa suhtautumaan myötätuntoisesti myös muihin.

KOTITEHTÄVÄ: Itsemyötätunnon harjoittelu

Harjoittele seuraavia itsemyötätuntoisia ajatuksia tai tekoja.
Väritä sydän, kun olet harjoitellut.

Mieti illalla asioita, joissa olet onnistunut päivän aikana.



Sano itsellesi "Hyvä minä!" kun saat tehtävän tai sen osan valmiiksi.



Anna itsellesi lepoa hetki, kun huomaat tarvitsevasi sitä.



Puhu itsellesi kannustavasti, kun teet virheen.



Tsemppaa itseäsi jaksamaan, kun tehtävä tuntuu vaikealta tai väsyttää.



Keksi itsemyötätuntoinen ajatus tai teko.

