

Itsemyötätunnon harjoituksia

| <i>Itsemyötätunnon harjoitus</i> | <i>Muistiinpanoja</i> |
|---|-----------------------|
| Myötätuntoisen minän visualisointi | |
| Myötätunnon kieli | |
| Mitä myötätuntoinen minä sanoisi? | |
| Itsemyötätuntoinen tauko | |
| Hoivaava kosketus | |
| Kirjeitä myötätuntoiselta minältä | |
| RAIN-harjoitus | |
| Meditaatio: Myötätuntoinen ystävä | |
| Meditaatio: Rakastava lempeys | |
| Meditaatio: Hellä hengitys | |
| Meditaatio: Myötätuntoinen kehon luotaus | |
| Meditaatio: Anna ja vastaanota myötätuntoa | |
| Meditaatio: Hyvien ominaisuuksien arvostaminen | |

Itsemyötätuntainen altistussuunnitelma

Askel 1: Luo yhteys myötätuntoiseen minääsi

Kuinka voit tukea ja kannustaa itseäsi altistuksen aikana?

Askel 2: Harjoittele altistusta tekemättä pakkotoimintoja

Altistus

Valitse yksi altistushaasteistasi

Rituaalinehkäisy

Mitä pakkotoimintoja olet tekemättä?

Askel 3: Hoivaa epävarmuutta ja epämukavuutta itsemyötätunnolla

Mitä itsemyötätunnon harjoituksia voit käyttää apuna hoivatessasi ahdistusta, epävarmuutta ja epämukavuutta?

Askel 4: Arvioi, juhlista ja toista

Mikä meni hyvin?

Mikä vaatii vielä lisää työtä?

Miten voit tehdä tästä haasteesta tulevaisuudessa vielä haastavamman?
