

Sinä riität

Itsemyötätunnon hetki
herkälle mielelle

Työpaja



"Puhu itsellesi kuten puhuisit jollekulle, jota rakastat."

BRENÉ BROWN



Hei, olen Johanna Ihme

Kasvuvalmentaja, kehoterapeutti, opettaja

Kehomieliyhteyden vahvistaja, henkisen hyvinvoinnin sekä energioiden puolestapuhuja, tunteiden tunnistaja.

Sydämeni asia on auttaa herkkiä ja intuitiivisia ihmisiä syventämään yhteyttä itseensä, jotta he saavat luottamusta ja uskallusta elää vapaasti omassa voimassaan ja omana itsenään - ilman itsensä pienentämistä, hukassa olemista ja turhaa kuormittumista.

Minun polkuni: *“Riittämättömyyden varjosta myötätunnon valoon”*

Työssäni:

- Yhdistän hoidoissa ja valmennuksissa hermoston, sisäisen kasvun sekä energiat
- Yli 350 herkän kanssakulkijana
- Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sukeltaja yli 12 vuotta
- → josta ohjaajana muille n. 5 vuotta
- Menestyksekkäs ja transformatiivinen Herkkä voimaantuu sielustaan -kasvuohjelma kannatellut ryhmiä neljä kertaa
- Luento-, työpaja- ja opettajakeikat

Näiden kautta hoidan, valmennan sekä koulutan:

- Itsetuntemus- ja elämänhallinnanohjaaja
- Energiahoitaja
- Kraniosakraaliterapeutti
- Meditaatio- ja rentoutusohjaaja
- Traumaneuro-valmentaja
- EFT Tapping Practitioner (tunnetyöskentely)
- NLP Practitioner (neurolingvistinen tietoisuus)
- Opettaja (OAMK)
- Useita henkisen kasvun valmennuksia

Tässä työpajassa:

Pysähdyt itsesi äärelle – myötätuntoisesti ja rehellisesti.

- Opit tunnistamaan sisäistä puhettasi ja sen vaikutuksia oloosi
- Ymmärrät, miksi herkkyys ja vahvuus voivat elää samassa kehossa, ja mitä tekemistä itsemyötätunnolla on näiden kanssa
- Saat keinoja muuttaa kuormittavaa vaativuutta lempeämmäksi ja tietoisemmaksi läsnäoloksi
- Kokeilet harjoituksia, jotka juurruttavat sinut takaisin omaan energiaasi
- Vahvistat sisäistä ääntäsi, joka ei enää lannista – vaan kannattelee

Tämä hetki on sinua varten. Ei korjaamista – vaan itsesi kuulemista varten.

Tunnistatko itseä näistä:

*Joskus sisäinen puheemme itseämme kohtaan voi lannistaa,
vaikka emme edes huomaa sitä.*

Sanot itsellesi ehkä...

- "Miten minä voin olla näin väsynyt, kyllä pitäisi jaksaa enemmän." – "Miksen osaa tätäkään paremmin." – "Aina minä/olisi pitänyt..." – "Miksi minä olen niin herkkä."

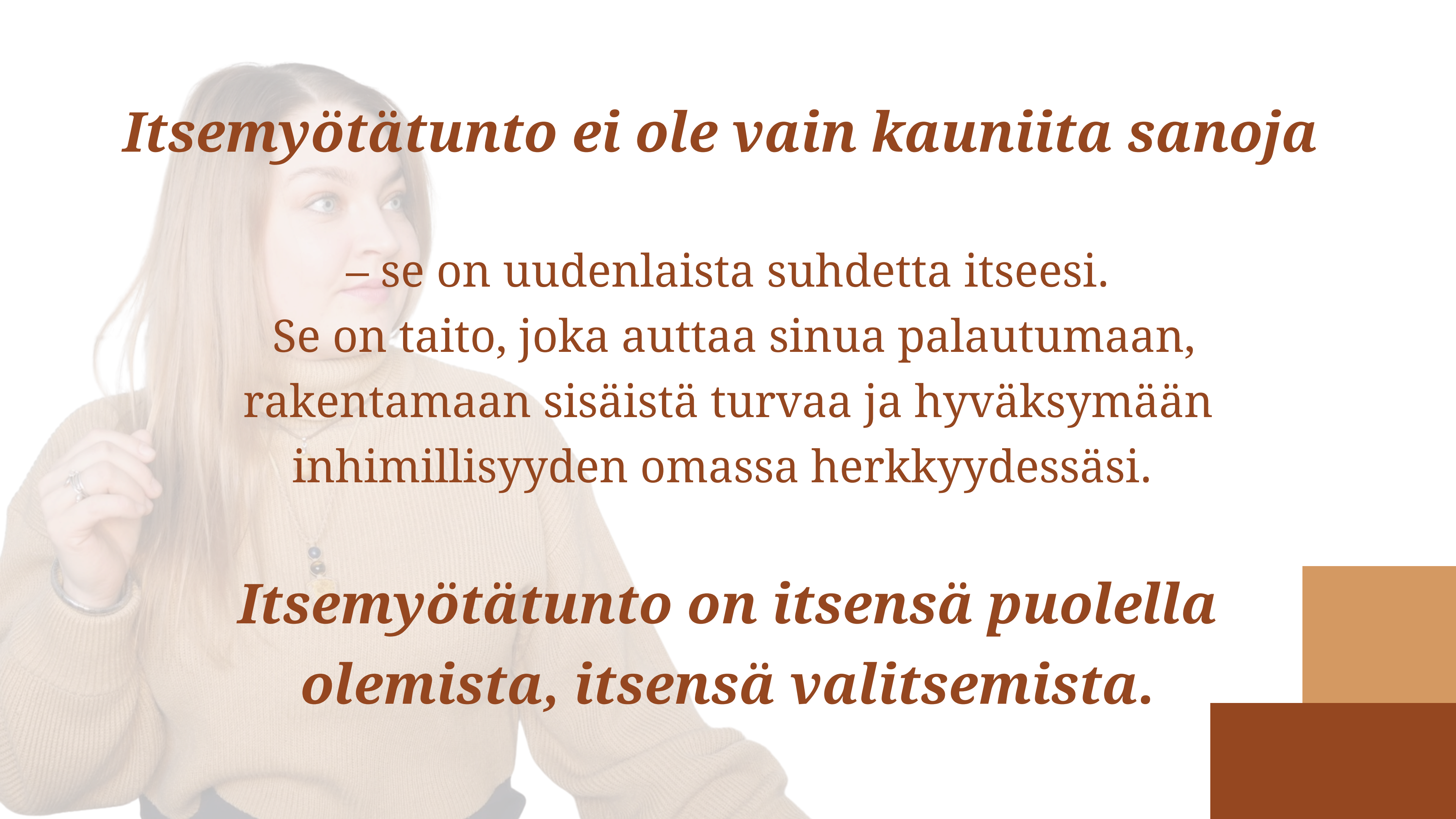
Ja se voi tuntua kehossa...

- Jännityksenä tai puristuksena – Sisäisenä väsymyksenä, joka ei helpota
– Tarpeena vetäytyä tai piilottaa itseään – Tunteena, että pitää kovettaa itseään pärjätäkseen paremmin

Ja silti – syvällä sisälläsi ehkä toivot:

"Voisiko joku vain ymmärtää, että minunkin tarvitsee vain olla?"

Ymmärrän sua niin hyvin ja muistutan, ettet ole tehnyt mitään väärin. Tässä työpajassa saat askeleet siihen, että kohtelet itseäsi kuin ihmistä jota rakastat.



Itsemyötätunto ei ole vain kauniita sanoja

– se on uudenlaista suhdetta itseesi.

Se on taito, joka auttaa sinua palautumaan,
rakentamaan sisäistä turvaa ja hyväksymään
inhimillisyyden omassa herkkyydessäsi.

*Itsemyötätunto on itsensä puolella
olemista, itsensä valitsemista.*



Mitä on itsemmyötätunto

- Kykyä olla itseään kohtaan lempeä ja hyväksyvä etenkin vaikeina hetkinä
- Se ei ole itsekehua, eikä se tarkoita että aina pitäisi olla tyytyväinen itseensä – vaan että kohtelemme itseämme kuten kohtelisimme rakasta ystävää silloin kun olemme väsyneitä, surullisia tai epävarmoja
- Itsemmyötätunto ei ole laiskaa oleilua tai välinpitämättömyyttä – päinvastoin. Kun kohtelee itseään lempeydellä, jaksaa enemmän ja on myötätuntoisempi myös muita kohtaan
- Erityisherkille elintärkeää, koska tunnemme syvästi ja siksi tarvitsemme myös aitoa hyväksyntää itseltämme

Itsemmyötätunnon tutkija Kristin Neff määrittelee itsemmyötätunnon kolmesta osasta koostuvaksi:

1. **Itselempeys** (self-kindness) – lempeä, ymmärtävä suhtautuminen itseensä
2. **Yhteinen ihmisyy** (common humanity) – muistutus, että kaikki kokevat vaikeita hetkiä
3. **Tietoinen läsnäolo** (mindfulness) – kyky olla läsnä ilman tuomitsemista

Miksi itsemyötätunto on tärkeää?

Tutkimus: Neff, K. D. & Germer, C. K. (2009) – A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program (MSC).

Tämä tutkimus osoitti, että itsemyötätuntoa harjoittamalla:

- ahdistuneisuus väheni,
- masennusoireet lievittyivät,
- ja kokonaisvaltainen hyvinvointi kasvoi.

Itsemyötätunto ei vain auta hetkessä – se muuttaa pitkällä aikavälillä ihmisen suhtautumista itseensä myönteisemmäksi, mikä heijastuu myös ihmissuhteisiin, resilienssiin ja kehon terveyteen.

Tutkimuksetkin osoittaa, että itsemyötätunto ei ole vain tunne, vaan se vaikuttaa hermostoon, vahvistaa energioita ja kasvattaa sisäistä vakautta, jotka taas vaikuttaa rajoihin, stressin sietokykyyn sekä siihen mitä uskotaan itsestä ja omista mahdollisuuksista. Se on yksi tärkeimmistä taidoista, joita voimme itsellemme opettaa.

Mielikuvamatka & lempeät lauseet

"Olen turvassa tässä hetkessä."

"Olen rakastettu silloinkin, kun en koe sitä ansaitsevani."

"Saan olla väsynyt, eikä minun tarvitse jaksaa yksin."

"Minä en hylkää sinua enää koskaan. Olen tässä kanssasi joka hetki."

"Pidän huolta sinusta ja olen joka hetki itseni puolella."

"Minä riitän juuri tällaisena kuin olen."

"Olen arvokas, hyväksytty ja rakastettu."

"Voin tulla nähdyksi ja kuulluksi sellaisena, kuin olen aidoimmillani."

"Minä uskon itseeni ja ansaitseen kaiken hyvän."

"Annan anteeksi itselleni kaiken ja hyväksyn itseni täydellisesti."

"Minä rakastan sinua."

Itsensä hyväksyminen täysin ja kokonaan

Nyt kun sydän on hieman auki, pohditaan intuitiivisesti muutamia kysymyksiä. Voit pohtia kysymyksiä mielessäsi tai kirjoittaa ylös.

- Missä asioissa sinun on hyvä kiinnittää huomiota sisäiseen puheeseesi?
- Mitä sinun olisi aina tarvinnut kuulla?
- Mitä tarvitset juuri nyt, että voit muistaa olevasi arvokas?
- Jos olisit oma paras ystäväsi – mitä sanoisit itsellesi nyt?

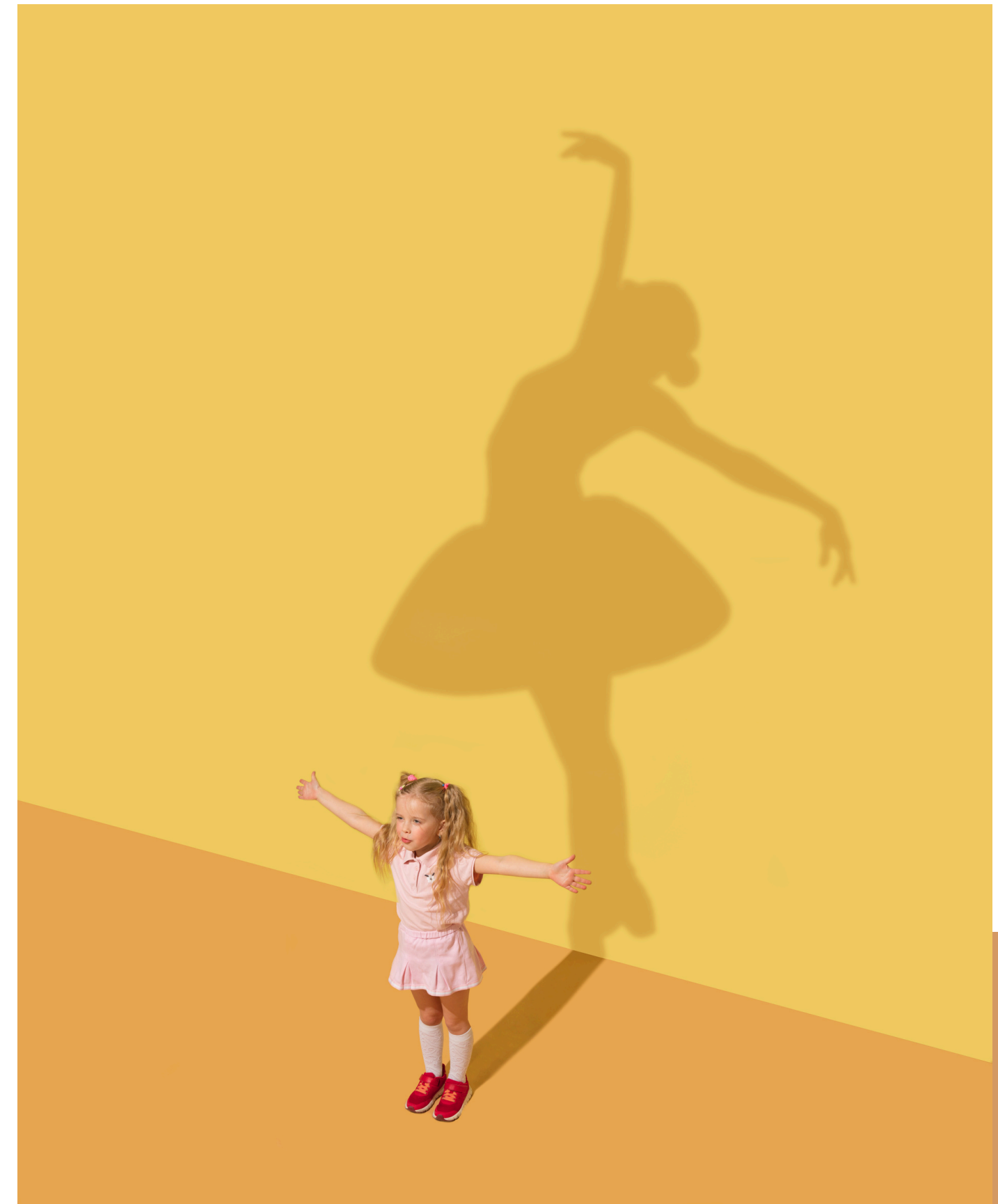
Voimalause

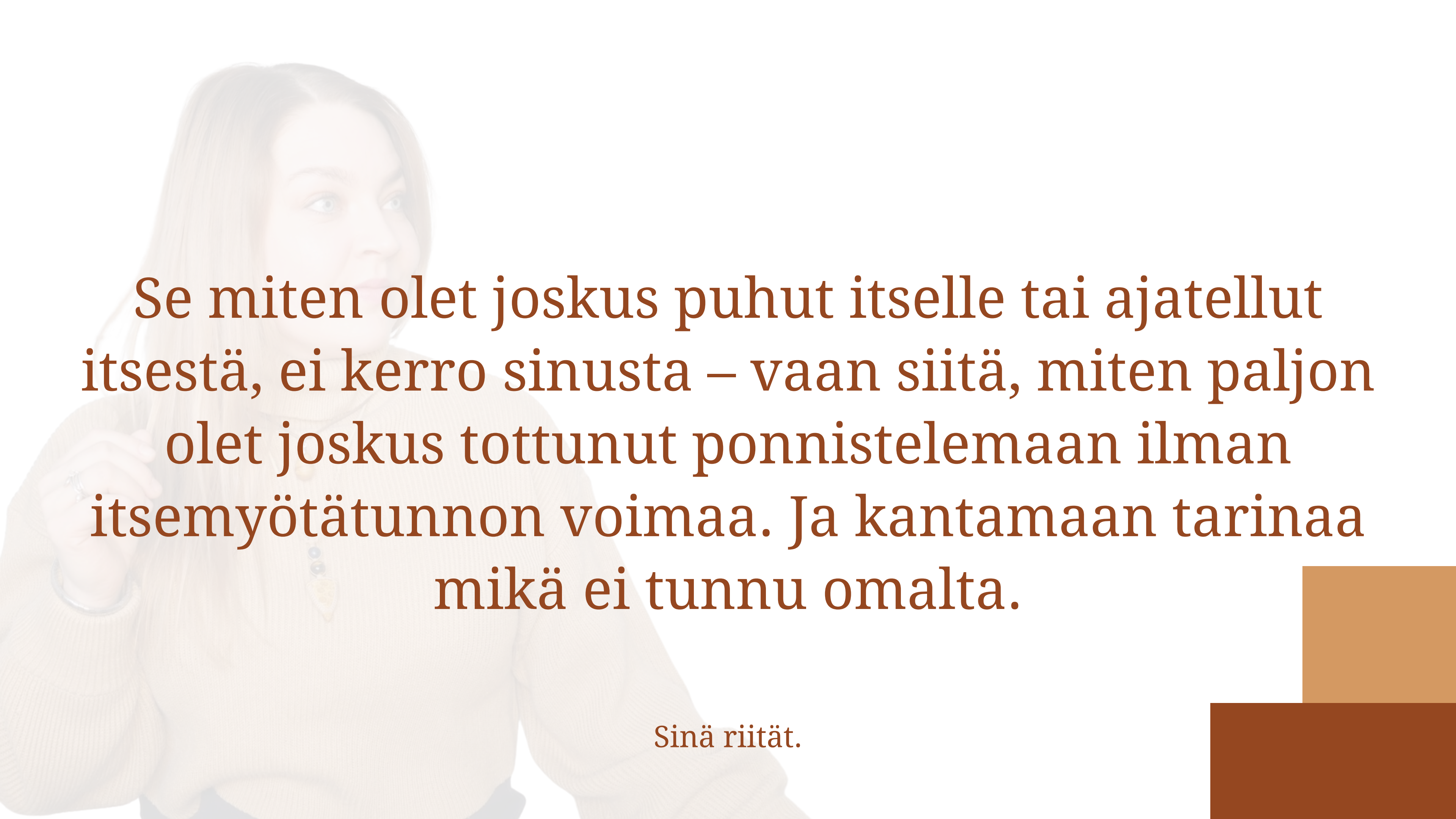
Kirjoita paperille yksi lause, jonka haluat muistaa tästä hetkestä. Se voi olla uusi lause, jokin jonka kuultit mielikuvamatkassa, tai mikä nousi äsken intuitiivisesti. Jos haluat, voit lukea sen ääneen tai vain kuiskata mielessäsi ja tallentaa sydämeesi.

Esimerkiksi:

“Minä riitän juuri tällaisena kuin olen.”

→ ***Kirjoita tämä lause jonnekin missä näet sen usein. Laita myös kalenteriisi muistutus vaikka kahden kuukauden päähän, jossa luet tämän lauseen uudelleen, ja huomaa mikä on jo muuttunut.***





Se miten olet joskus puhut itselle tai ajatellut
itsestä, ei kerro sinusta – vaan siitä, miten paljon
olet joskus tottunut ponnistelemaan ilman
itsemyötätunnon voimaa. Ja kantamaan tarinaa
mikä ei tunnu omalta.

Sinä riität.

Lopuksi – tätä voit viedä mukaasi

🌟 **Aina kun huomaat, että olet ankara itsellesi...**

→ Pysähdy. Hengitä kerran lempeästi sisään.

→ Kysy: Voinko valita toisenlaisen äänen nyt – myötätuntoisemman, lempeämmän, rakastavamman?

💬 **Vaihda sisäinen kritiikki kannattelevaan lauseeseen. Esimerkiksi:**

- "Teen parhaani, ja se riittää tänään."
- "Minussa on jo kaikki mitä tarvitsen."
- "Kasvan ja opin koko ajan, ja saan olla kesken."

📅 **Palaa voimauseeseesi kahden kuukauden päästä.**

→ Mitä on muuttunut?

Ettet olisi ollut liian vahva liian pitkään – ilman itsemyötätuntoa. Nyt on aika alkaa kulkea itseä kohti toisin. Lempeämmin. Juuri sellaisena kuin olet. Sinä riität.

Sana vapaa, kysymyksiä?

Ja lopuksi minun kysymykseni sekä vapaaehtoinen kotitehtävä sinulle...

- Kirjoita itsellesi kirje, tuon mielikuvamatkan versiosi näkökulmasta. Mitä sinun olisi ollut hyvä kuulla, minkälaista kannattelua olisit tarvinnut.
- Ja mitä otat mukaasi tästä työpajasta?



“Tulevaisuus on tulos siitä, mitä me teemme nyt.”

- Pema Chödrön

•   @energiakamariihme • energiakamariihme.fi •