

ITSEMYÖTÄTUNTO JA STRESSI

Stressiä, paineita, itsekritiikkiä, ajanpuutetta?

Kuinka puhut itsellesi? Onko sisäinen puheesi kriittistä vai myötätuntoista? Oletko ymmärtäväinen muita kohtaan mutta itsesi kovin arvostelija?

Tapa millä puhut itsellesi vaikuttaa stressitasoosi.

Jos sinulla on liian korkeita vaatimuksia ja sisäinen puheesi on kriittistä, stressitasosi nousee → asioiden tekeminen hankaloituu → stressi lisääntyy → noidankehä, josta on vaikea päästä.

Voit olla myötätuntoisempi itsellesi ja vähentää stressiä:

- kuuntele millä tavalla puhut itsellesi
- mieti kuinka puhuisit ystävälle, voitko puhua samalla tavalla itsellesi?
- tarkastele ajatuksiasi itsemyötätunnon kautta ja pyri hyväksymään omat tunteesi ja ajatuksesi
- suhtaudu ystävällisemmin ja lempeämmin itseesi
- tarkastele ajankäyttöäsi myötätuntoisesti ja tee uusia valintoja
- anna itsellesi lupa tehdä virheitä ja olla inhimillinen

Muista kannustaa ja palkita itseäsi!