

# Itsemyötätunto

Myötätunto on kanssaihmisistä välittämistä ja hyviä tekoja toisen hyväksi. Myötätunto auttaa meitä elämään niin toisen ilossa kuin surussa.

Itseen kohdistuva myötätunto eli *itsemyötätunto* on sen tärkeän asian tunnistamista, että myös minä olen myötätunnon arvoinen. Minä olen arvokas omana itsenäni. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä ja lempeyttä itseä kohtaan – itsensä kohtelemista kuten parasta ystäväänsä. Tarvitsemme itsemyötätuntoa tuomaan tasapainoa elämän vaikeuksiin. Itsestä huolehtiminen ja oma hyvinvointi on hyvän elämän perusta ja se vaikuttaa ympäröiviin ihmissuhteisiimme myönteisesti. Itsemyötätunto on taito, jota voi tietoisesti harjoitella.

## Mikä on sinulle nyt, tässä elämäntilanteessa, itsemyötätuntoa?

*(Esim. minulle on itsemyötätuntoa se, että vaadin liiasta vaativuudesta itseäni kohtaan, harjoittelen lempeämpää sisäistä puhetta, otan itselleni aikaa, hakeudun vertaisryhmään.)*

Jatka lausetta:

## Minulle on itsemyötätuntoa, että en enää....

## Harjoittelen hyväksymään....

## Minulle on itsemyötätuntoa sallia itselleni...

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/mika-pitaa-laheisriippuvuutta-ylla/itsemyotatunto>