

# Työkirja: Itsemyötätunnon supervoima – eroon itsekritiikistä

## 1: Havahdu – mitä sisälläsi oikeasti tapahtuu?

✍️ Kirjoita:

- Tilanne, jossa itsekritiikki helposti aktivoituu
  - Mitä silloin sanot itsellesi?
- 

## 2: Itsekritiikin ääni – miltä se kuulostaa?

### 2.1 Miten kuvailisit sisäistä kritikkoasi?

Vastaa:

- Minkälainen ääni sillä on? (esim. syyttävä, vaativa, sarkastinen, pelokas...)
  - Kuulostaako se joltain tutulta? (esim. vanhempi, opettaja, pomo...)
- 

## 3: Itsemyötätunto – mitä se oikeasti on?

### 3.1 Miltä kuulostaisi myötätuntoinen ääni sisälläsi?

Kuvittele, että puhuisit parhaalle ystävällesi hänen ollessa samassa tilanteessa kuin sinä.

✍️ Kirjoita tähän uusi, myötätuntoinen versio sisäisestä puheesta:

"Tiedän että tämä on sinulle vaikeaa, ja silti olet tässä – se on rohkeaa."

---

## 4: Harjoitus – muunna sisäinen puheesi

**Harjoitus: "Muuta yksi lause kerrallaan"**

Valitse kolme yleisintä itsekriittistä ajatustasi ja muokkaa ne itsemyötätuntoisiksi.

### Itsekriittinen ajatus

### Myötätuntoinen versio

"Olen huono tässä."

"Olen vasta oppimassa – se on täysin ok."

---

## 5: Itsemyötätunto arjessa

### 5.1 Milloin voisit seuraavan kerran valita myötätuntoisen lähestymisen?

☒ Valitse tilanne:

- ☐ Työhaaste
- ☐ Kotona tapahtuva virhe
- ☐ Ulkonäköön tai jaksamiseen liittyvä ajatus
- ☐ Muu: \_\_\_\_\_

 Kirjoita, miten voisit toimia tai puhua itsellesi myötätuntoisemmin tässä tilanteessa:

---

## 6: Sitoudu muutokseen

**Kirjoita itsellesi myötätuntoinen muistutus, jonka luet joka aamu seuraavan viikon ajan:**

Esim. "Olen arvokas ilman suorittamista. Olen ihminen, en kone."

 Oma muistutukseni: