

# Tietoisuustaidot stressinhallinnassa

## Tunteiden havainnointi & itsemyötätunto

Psykologit Minna Nevala ja Merita  
Petäjä

28.9.2020

**A”**

Aalto-yliopisto  
Aalto-universitetet  
Aalto University

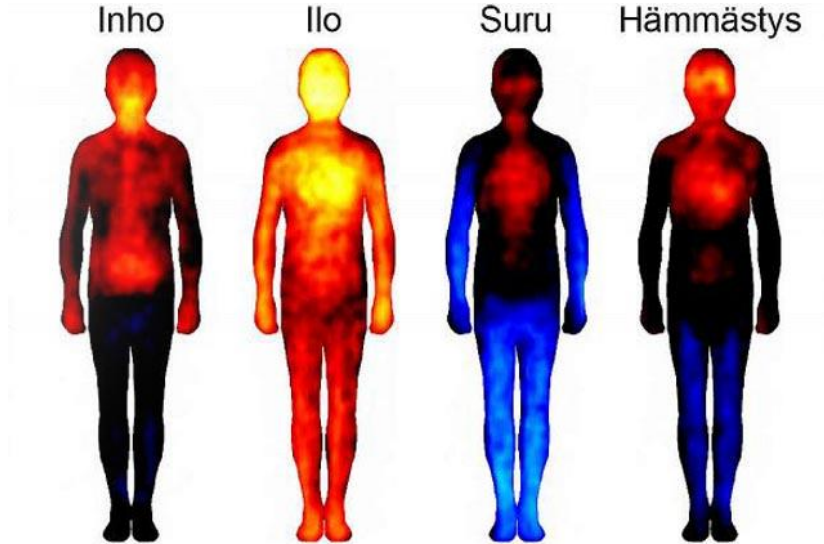


# Tunteiden havainnointi

- Tunteet kertovat tarpeista
- Tunteet tuntuvat kehossa
- Mindfulness-harjoittelussa tunteita on tarkoitus vain havainnoida
- Epämiellyttäviä tunteita voi lähestyä vähän kerrallaan:
  - Tunteen huomaaminen kehossa
  - Tunteen nimeäminen
  - Tilan tekeminen tunteelle, sietäminen
  - Tunteen viestin kuuntelu

# Tunteet kehossa

Esimerkki Nummenmaan tutkimusryhmän kartoituksesta:



Katso lisää: <https://emotion.utu.fi/ihmisen-kokemusten-kartta/>

# Itsemyötätunto

## Itsemyötätunnon elementit:

- Ystävällinen ja ymmärtäväinen suhtautuminen itseän
- Ymmärrys omien kokemusten inhimillisyydestä, muutkin kokevat samoin
- Mindfulness: kokemusten ja tunteiden havainnointi (vrt. välttely tai yli-identifioituminen)

Itsemyötätunto ei tarkoita itsesääliä tai itsensä päästämistä helpolla

# Itsemyötätunnon hyötyjä

- Vähemmän stressiä ja ahdistusta
- Yhteydessä resilienssiin
- Yhteydessä sisäiseen motivaatioon, haluun kasvaa ja kehittyä
- Vähemmän epäonnistumisen pelkoa

Kattavasti artikkeleita itsemyötätunnosta: <https://self-compassion.org/the-research/>