

# SISÄLLYS

<b>Lukijalle</b>	9
Miksi tämä kirja?	10
Aloita itsestäsi	11
Millä mielellä matkaan?	13
Kiitokset	15
<b>1 Mihin tarvitsemme itsemyötätuntoa?</b>	16
Itsemyötätunto on enemmän kuin ajattelua	17
Kun auttaminen kuuluu työrooliin	19
Kolme askelta kohti itsemyötätuntoa	20
Huolenpidon ja hoivan tarve	22
Mikä jarruttelee itsemyötätuntoa	24
Joillekin helppoa ja joillekin vierasta	26
Tutkimusnäytöstä	27
Miksi tämä kannattaa?	29
<b>2 Ole kuulolla itsellesi</b>	31
Tietoisuutta tavallisiin päiviin	33
Tietoinen läsnäolo ja ystävällisyys ovat sisaruksia	35
Huomiokyky on aivojen supervoima	36
Sinne tänne ajelehtivat ajatukset	37
Miten ajatuksesi ovat värittyneet	38
Ajatusmallien tunnistaminen	40
Etäisyyttä ja uusia näkökulmia ajatuksiin	43
Kehystä ajattelu uusiksi	45
Mielen ja kehon yhteys	46
Rauhoittava kosketus on viesti kehosta mielelle	49
Hermosto reagoi myötätuntoon	50
Pieniä keinoja arjen ja työpäivän lomaan	51
Vastustelu on huomaamaton kumppani	53
Mitä vastustelu saa aikaan	55
Vastustelun matemaattinen kaava	56
Miten vastustelusta voi päästää irti?	57
Pienin askelin kohti myötätuntoa	59
Eväitä itselle tai muiden ohjaamiseen	62

<b>3</b>	<b>Yhteys muihin kannattelee</b>	63
	Erilaisuus yhdistää	64
	Vastakohtana pelko, ettei hyväksytä	66
	Miltä kaikelta suojaudumme?	67
	Minun ainutlaatuinen kipuni	68
	Vertailu vie voimia	69
	Testaa etäännyttävää puhetta	71
	Turva ohjaa toimintaa myös työyhteisössä	73
	Yksin tekemisen kulttuuri vai jaettu asiantuntijuus?	75
	Liittyminen on myös yhteisön vastuulla	75
	Yhteinen ihmisyyys tarvitsee muistuttelua	78
	Saanko olla kannateltavana?	79
<b>4</b>	<b>Ole itsesi puolella</b>	80
	Itsemyötätunnon kaksi puolta – lempeä ja voimallinen	83
	Toive onnistua ja hyväksynnän tarve herättää itsekritiikin	86
	Mitä on hyvä ymmärtää perfektionismista	89
	Vaativuus itseä kohtaan	94
	Työyhteisön äänettömät normit ohjaavat	95
	Kenen äänen kuulet itsekritiikissä?	96
	Itsekiittäisyys yrittää suojata ja pitää turvassa	98
	Reittejä ystävällisyyden ravitsemiseen ja vahvistamiseen	102
	Omien sanojen voimaa	104
	Handle with care – leimahduksen kokemus	106
	Eväitä itselle tai muiden ohjaamiseen	107
<b>5</b>	<b>Miten voit kohdata hankalia tunteita myötätunnolla</b>	110
	Elämään kuuluvat monenlaiset säätilat	111
	Tunnereaktiot ja tulkinnat	113
	Tunteita ohittavat strategiat	113
	Itsemyötätunto auttaa tunteiden säätelyssä	116
	Tunteiden kaksoiskierre	118
	Tunteiden kerroksellisuus	119
	Hankalaa tunnetta ja kipua kohti eteneminen on prosessi	120
	Omaa kokemusta on lupa säädellä	122
	U-käännös kohti omia tunteita	123
	Tunteet viestivät tarpeista	126
	Tunteiden kohtaaminen kehossa	128
	Negatiiviset ydinuskomukset ja myötätunnon apu	132

Pelko ja huoli synnyttävät ahdistusta	134
Häpeä kertoo halusta olla rakastettu	135
Eväitä itselle tai muiden ohjaamiseen	138
<b>6 Puskemalla vai itseä kannustaen</b>	140
Mitä työ tekee meille?	141
Tunnistatko, mikä ohjaa toimintaasi?	143
Miten itsemyötätunto auttaa uhan ja stressin kokemisessa?	147
Itsetunto vai itsemyötätunto?	148
Keskeneräisyyden näkökulma	150
Oppimista ja etenemistä omaan tahtiin	151
Kasvun ja muutoksen vyöhykkeet	157
Rohkenenko sanoa kyllä sille, mikä kutsuu?	158
Pitäisi-sana ja mitä oikeasti haluan	159
Mille sanon kyllä, mille ei	162
<b>7 Myötätunto apuna ihmissuhteissa</b>	164
Yhteys itsen lisää läheisyyttä ystävyys- ja parisuhteissa	165
Yhteyden katkokset	166
Vihaisuutta ja kohtaamattomia tarpeita	168
Itsemyötätunto ja resilienssi kietoutuvat yhteen	169
Traumat ovat monenlaisia	170
Ymmärrystä lapsuuden kokemusten jättämille jäljille	171
Turvallisuus tukee säätelykykyä	172
Turvattuomuus tuottaa kolhuja	174
Itsemyötätunnon mukaan tuomista pienin askelin	176
Tunnistatko liiallista miellyttämistä tai uhriutumista?	179
Kohtaamattomat tarpeet	181
Rakentavaa rajojen vetämistä	183
Hyvän tahtominen muille ja itselle	186
<b>8 Kun huolehdit muista</b>	190
Antamisen ja saamisen tasapaino	191
Empatia luo siltaa	192
Empatian ja myötätunnon eroista	194
Myötätunnon voima	195
Kun työ uuvuttaa	197
Käytämme erilaisia suojautumiskeinoja	201
Halu ratkaista tai korjata toisen tilanne	202

Vuorovaikutuksen kolme positiota	203
Itsemyötätunto ohjaa yhteistyöhön	205
Lämmin asenne kantaa ja kannattelee	207
Säätelyä ja juurtumisen tapoja	210
<b>9 Omannäköistä arkea</b>	<b>213</b>
Omien arvojen ja tarpeiden tunnistaminen	215
Mitä arvoja haluat vaalia – arvomatkaa	216
Voimallista myötätuntoa	221
Merkityksellisyys auttaa selviämään hankalista hetkistä	222
Millaista tarinaa haluat rakentaa?	223
Taimet vahvistuvat tuulessa	224
<b>10 Myötätunnon sävyttämä elämä</b>	<b>226</b>
Itsestä huolenpito säteilee muihin	227
Onni ja psykologiset perustarpeet	228
Kaikenlaisten tunteiden salliminen tuo tasapainoa	230
Myönteisten tunteiden voima	230
Viipyily auttaa uppoutumaan hyvään	233
Arvostava katse itsen	237
Kastele hedelmäpuutasi	243
Mitä haluat muistaa ja vaalia?	245
<b>Lähteet</b>	<b>246</b>
<b>Ajatelmienväitteet</b>	<b>256</b>