

## Itsemyötätuntotauko

### 1) Mindfulness

Tämä on kärsimyksen hetki.  
On tuskallista tuntea näin.  
Minulla on vaikeaa juuri nyt.

### 2) Jaettu ihmisyy

Kärsimys on osa elämää.  
Kaikki ihmiset kärsivät.  
On paljon ihmisiä, jotka kärsivät juuri nyt.

### 3) Lempeys itseä kohtaan

Toivon että voin olla lempeä itseäni kohtaan juuri nyt.  
Toivon että voin pidellä tätä kipua hellyydellä.  
Toivon että voin tarjota itselleni sen ymmärryksen ja myötätunnon jota tarvitsen.  
Toivon että muistan rakastaa itseäni.  
Toivon että muistan olevani rakkauden ja välittämisen arvoinen.

*(Kristin Neffin kirjaa Self Compassion mukailten)*

## Itsemyötätuntotauko

### 1) Mindfulness

Tämä on kärsimyksen hetki.  
On tuskallista tuntea näin.  
Minulla on vaikeaa juuri nyt.

### 2) Jaettu ihmisyy

Kärsimys on osa elämää.  
Kaikki ihmiset kärsivät.  
On paljon ihmisiä, jotka kärsivät juuri nyt.

### 3) Lempeys itseä kohtaan

Toivon että voin olla lempeä itseäni kohtaan juuri nyt.  
Toivon että voin pidellä tätä kipua hellyydellä.  
Toivon että voin tarjota itselleni sen ymmärryksen ja myötätunnon jota tarvitsen.  
Toivon että muistan rakastaa itseäni.  
Toivon että muistan olevani rakkauden ja välittämisen arvoinen.

*(Kristin Neffin kirjaa Self Compassion mukailten)*

## Itsemyötätuntotauko

### 1) Mindfulness

Tämä on kärsimyksen hetki.  
On tuskallista tuntea näin.  
Minulla on vaikeaa juuri nyt.

### 2) Jaettu ihmisyy

Kärsimys on osa elämää.  
Kaikki ihmiset kärsivät.  
On paljon ihmisiä, jotka kärsivät juuri nyt.

### 3) Lempeys itseä kohtaan

Toivon että voin olla lempeä itseäni kohtaan juuri nyt.  
Toivon että voin pidellä tätä kipua hellyydellä.  
Toivon että voin tarjota itselleni sen ymmärryksen ja myötätunnon jota tarvitsen.  
Toivon että muistan rakastaa itseäni.  
Toivon että muistan olevani rakkauden ja välittämisen arvoinen.

*(Kristin Neffin kirjaa Self Compassion mukailten)*

## Itsemyötätuntotauko

### 1) Mindfulness

Tämä on kärsimyksen hetki.  
On tuskallista tuntea näin.  
Minulla on vaikeaa juuri nyt.

### 2) Jaettu ihmisyy

Kärsimys on osa elämää.  
Kaikki ihmiset kärsivät.  
On paljon ihmisiä, jotka kärsivät juuri nyt.

### 3) Lempeys itseä kohtaan

Toivon että voin olla lempeä itseäni kohtaan juuri nyt.  
Toivon että voin pidellä tätä kipua hellyydellä.  
Toivon että voin tarjota itselleni sen ymmärryksen ja myötätunnon jota tarvitsen.  
Toivon että muistan rakastaa itseäni.  
Toivon että muistan olevani rakkauden ja välittämisen arvoinen.

*(Kristin Neffin kirjaa Self Compassion mukailten)*