

Maksuton
webinaari

Myötätuntotuokioita

Pyöriikö mielessä, mikä kaikki meni pieleen? Kyllä olisi pitänyt tajuta, olisi pitänyt tehdä toisin. Yrittää enemmän. Ei taaskaan onnistunut. Miksi juuri minulle käy näin?

Nyt STOP! Kukaan ei ole täydellinen. Kaikki mogailevat välillä. Kaikilla on lupa tehdä virheitä ja yrittää uudelleen. Kaikilla on lupa sanoa ei. Eikä aina tarvitse tehdä kaikkea sataprosenttisesti.

Myötätuntoinen suhtautuminen omaa itseä kohtaan on tärkeä taito. Itsemyötätunto ei tarkoita itsesäällissä piehtarointia, eikä omaa napaa tuijottavaa itsekkyyttä. Vaan ystävällisyyttä itselle. Sitä, että kannustat itseäsi syyttelyn sijaan ja olet enemmän itsesi hyvä ystävä kuin kriitikko.

Itsemyötätunto ei ole aina ihan helppo laji, mutta sitä voi harjoitella. Ystävällinen suhtautuminen itseesi lisää hyvinvointiasi, auttaa katkaisemaan ankeita ajatuksia ja hyväksymään hiljalleen vaikeita kokemuksia ja tunteita.

Myötätuntotuokioissa tutustutaan helppoihin keinoihin, joita voit ottaa käyttöösi vaikka heti.

Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, ja voit osallistua yhdelle kerralle, kahdelle tai vaikka kaikille.

Kenelle?

Mielenterveysongelmia kokeville ihmisille, jotka halusivat oppia suhtautumaan itseensä myönteisemmin ja toivoisivat löytävänsä keinoja tukkia oman sisäisen kriitikkonsa suun

Verkossa

Teemat:

- 17.8. Pysähdy hetkeksi – tauko ajatusten myllerryksestä
- 24.8. Arjen tekoja sinulle itsellesi
- 31.8. Jämäkästi ei – rajat ovat rakkautta

Paikka: Teams

Kellonaika 14 - 15

Ohjaajat: Terhi Kimmelma-Paajanen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

Ilmoittaudu mukaan:

Viimeistään edellisenä päivänä klo 10 mennessä.

Lähetämme sinulle sähköpostitse osallistumislinkin tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 100

Mitä maksaa? Ei mitään! Tarvitset vain toimivan verkkoyhteyden ja laitteen, jolla pääset verkkoon.

Lue lisää:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae: kurssin nimellä)



Mielenterveyden
keskusliitto

