



Keskustelu viisaan ja lempeän ihmisen kanssa

- Tuo mieleesi jokin tilanne, jossa olet ollut epävarma itsestäsi tai jostain tekemästäsi asiasta. Ehkä olet myös ollut tässä tilanteessa itseäsi kohtaan hyvin ankara ja armoton?
- Vedä nyt syvään henkeä ja tunne ilman virtaavan vatsaan saakka.
- Kuvittele mieleesi ihminen, joka on mielestäsi hyvin viisas, lempeä ja hyväntahtoinen. Hän on rauhallinen ja kuuntelee sinua tarkkaan. Ehkä hän on joku tuntemasi ihminen, tai voit kuvitella millainen tämä viisas ja lempeä ihminen olisi.
- Kerro nyt tälle viisaalle, lempeälle ja hyväntahtoiselle ihmiselle tilanteesi. Millaisia tunteita ja ajatuksia tuo tilanne sinussa herättää? Mikä tekee tilanteesta vaikean?
- Kuvittele nyt vuorollaan mitä tämä viisas ja lempeä ihminen sinulle vastaisi. Mitä hän sanoisi? Kysyisikö hän sinulta jotain?

