



SYDÄNMIELELLÄ

tukea hyvinvointiin ja elinvoimaan yhdessä

SYDÄNMIELELLÄ

-TUKEA HYVINVOINTIIN JA ELINVOIMAAN YHDESSÄ

17.2.2025-31.12.2026

Leader Karhuseutu

Leader Satasilta

Leader Aktiivinen pohjois-Satakunta

Mieli Satakunnan mielenterveys ry

SataKylät ry

Satakunnan **Yhteisöt** ry

Hankealueen **Sydänyhdistykset** (10 kpl)

Hankealueen muut yhdistykset

Hankealueen kunnat (16 kpl)



Euroopan unionin
osarahoittama

LEADER

Karhuseutu

LEADER

Satasilta

LEADER

Pohjois-Satakunta

mieli



SataKylät

SATAKUNNAN
YHTEISÖKESKUS

Myötätuntoa ja myötäintoa itselle ja keholle

ITSETUNTO ITSETUNTEMUS



Se, miten kuuntelee omia ajatuksiaan ja tunteitaan ja asennoituu itseään kohtaan, on ensiarvoisen tärkeää omalle hyvinvoinnille.

Samalla se muodostaa perustan vuorovaikutustaidoille, sille, miten kuuntelemme ja kohtaamme toisia.

Itsetuntemus on itseä koskevaa tietoa ja ymmärrystä, kykyä havaita ja tunnistaa varsin monenlaisia asioita itsestä.

Itsetuntemusta on esimerkiksi omien ajatusten, asenteiden ja arvojen, tunteiden, mielentilojen, temperamentin ja luonteenpiirteiden, vahvuuksien ja **haasteellisten ominaisuuksien tunteminen. Myös omien vuorovaikutus- ja toimintatapojen ymmärtäminen on itsetuntemusta.**

Se on myös kykyä erottaa nämä ulkomaailmasta sekä toisten ajatuksista, tunteista ja tarpeista.

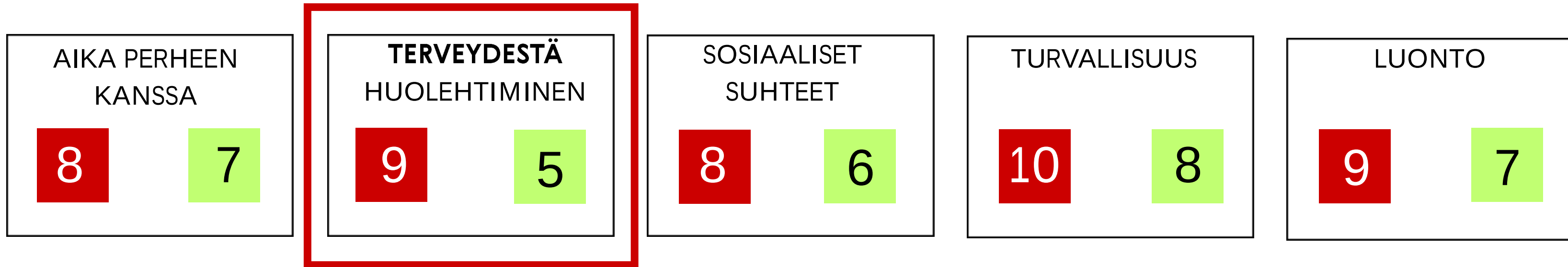
Itsetuntemus vastaa muun muassa kysymyksiin kuka ja millainen olen, miten ja **miksi tunnen, koen ja reagoin, toimin ja käyttäydyn eri tilanteissa.**

Itselle keskeisten tavoitteiden **näkemiseksi** on **hyvä** tuntea **itseään** ja omia arvojaan. Kun **tietää**, **mikä** on itselle **tärkeää** ja **mitä** arvostaa, on helpompi suunnistaa **elämässä** oikein ja tavoitella itselle **tydyttäviä päämääriä**.

Arvot vaikuttavat **elämän** pieniin ja suuriin valintoihin. Omien arvojen tunteminen auttaa **tekemään** itselle sopivia ratkaisuja: **tämä** on osa itsetuntemusta. **Arvot voivat muuttua elämän aikana.**

Motivaatio on **yhteydessä** arvoihin. Motivoituminen, viihtyminen tai menestyminen on **todennäköisempää** asioissa, jotka koee omakohtaisesti **mielekkäiksi** ja arvokkaiksi, ja joissa voi toteuttaa **itseään**. Siksi arvojen pohtiminen voi **lisätä** hyvinvointia ja kirkastaa **elämän** suuntaa.

ARVOT



1. Mieti laatikoihin asioita, jotka kuvastavat sinulle tärkeää arvoa tai asiaa ihannetilanteessa. Voit täysin vapaasti itse määritellä sen, mikä sinulle on elämässäsi tärkeää.
2. Arvioi sen jälkeen asteikolla 1-10, kuinka tärkeänä pidät kutakin tekijää (1=ei lainkaan tärkeä, 10=erittäin tärkeä).
3. Arvioi sitten asteikolla 1-10, kuinka hyvin kyseinen arvo toteutuu elämässäsi tällä hetkellä (1=ei toteudu lainkaan, 10=toteutuu täydellisesti)

Mitkä asiat tai arvot toteutuvat **elämässäsi** parhaiten?

Mitkä arvot puolestaan **eivät** toteudu niin hyvin?

Itsetuntemus vahvistaa itsetuntoa, psykologista joustavuutta ja ihmissuhteita.

Itsetunto on itseensä liittyvää arvostusta ja omanarvontuntoa. Itsetuntemus voi auttaa vahvistamaan itsetuntoa monin tavoin.

Mitä paremmin tunnistaa vaikkapa ominaisuuksiaan, vahvuuksiaan ja luonteenpiirteitään, sitä taitavammin niitä voi käyttää elämässään ja ihmissuhteissaan.

Myös erilaisten heikkouksiensa tunteminen tekee mahdolliseksi käsitellä ja kehittää niitä.

Itsetuntemusta on myös oman elämänhistorian tunteminen ja yhteyksien näkeminen elämäntapahtumien ja nykyisen minän välillä.

Ymmärrys siitä, miten minusta on tullut sellainen kuin on olen tässä hetkessä, auttaa ymmärtämään omaa toimintaa nykyhetkessä, myös mahdollisia haasteita ja heikkouksia.

Itsetuntemuksen taidoista on apua myös **elämänmuutoksissa ja kriiseissä**. Jokainen muuttuu jossain määrin uusien elämänvaiheiden myötä. Itselle aiemmin sopineet arjen rutiinit tai toimintatavat, eivät välttämättä palvele uutta elämäntilannetta.

Itsetuntemus auttaa näkemään muuttuvissa olosuhteissa ja elämäntilanteissakin sen, mikä parhaiten sopii itselle ja palvelee omaa hyvinvointia. Tämä tarkoittaa samalla psyykkisen joustavuuden vahvistumista.

”Sankari on sellainen ihminen, joka jatkaa sisimpänsä osoittamaan suuntaan, vaikka eksyisi välillä ja putoaisi kymmeneentuhanteen kuoppaan.”

-Tommy Hellsten-

KEHOLLINEN ITSETUNTEMUS

Koordinaatio-harjoitus

Hengityksen seurantarajoitus

Jos osaa havainnoida omia vuorovaikutus- ja käyttäytymistapojaan ja erottaa oman roolinsa eri tilanteissa, tämä auttaa rakentamaan toimivia ihmissuhteita ja ratkomaan konflikteja.

Itsetuntemusta voi vahvistaa **kaiken ikäisenä**. Itsetuntemuksen perustaito on olla läsnä nykyhetkessä itsensä kanssa ja hyväksyä itsensä ilman pyrkimystä muuttaa tai muokata itseään, tunteitaan tai kokemuksiaan joksikin muuksi, kuin mitä juuri nyt on.

Läsnäolo itselleen tarkoittaa rauhoittumista itsensä seuraan niin, että ulkoiset olosuhteetkin ovat riittävän rauhalliset: otat hetken itsellesi. Läsnäolon itsensä kanssa ei tarvitse tuntua mitenkään erityiseltä, eikä sen tarvitse tuottaa suuria oivalluksia, mutta mitä säännöllisempi rauhoittumisen ja itsensä kuuntelun rutiini on, sitä parempaan itsetuntemukseen se voi vähitellen ohjata.

Yhteyden itseensä voi luoda eri elementtien kautta: fyysisen minän, mielen ja aistien. Fyysinen ulottuvuus tarkoittaa hengityksen ja kehon aistimusten, mielen ulottuvuus ajatusten, tunteiden ja mielentilojen havainnointia.

Aktivoimalla eri aistit, jokainen aisti kerrallaan on yhteyden luomista välittömään ympäristöön ja nykyhetkeen. Samoin itsensä ja kokemuksensa hyväksyminen , olipa se mikä tahansa, auttaa kiinnittymään nykyhetkeen.

Pohtimalla omia ajatuksiaan, tunteitaan, mielentilojaan ja käyttäytymistään, esimerkiksi vuorovaikutustapojaan toisten kanssa, voi oppia tuntemaan itsensä paremmin.

Vahvista itsetuntemustasi esimerkiksi seuraavasti:

- **Kiinnostu omasta itsestäsi, osoita uteliaisuutta ja avoimuutta itseäsi kohtaan.**
- **Pysähdy itsesi äärelle säännöllisesti, aika ajoin. Varaa omaa aikaa sille, että kuulostelet omaa vointia, ajatuksia ja tunteita.**
- **Kirjoita (tai sanele) mielessäsi pyöriviä huolenaiheita tai haasteita, tunteita, toiveita ja tavoitteita ylös, esimerkiksi päiväkirjaan.**
- **Pyri huolehtimaan omista tarpeista ja kysy itseltäsi, mitkä asiat saavat sinut voimaan hyvin arjessa. Toteuta näitä asioita.**

- Pohdi, mitkä asiat ovat sinulle tärkeimpiä elämässä. Suuntaa niitä kohti.
- Punnitse, mitkä ovat vahvuuksiasi. Huomioi ne ja tunne niitä kohtaan arvostusta.
- Huomioi kehittymistarpeita itsessäsi. Luo niissä etenemiseksi pienten askelten listoja ja mieti päivittäisiä tehtäviä asioiden parantamiseksi.
- Mieti, miten voit osoittaa itseäsi kohtaan myötätuntoa ja välittämistä: toimi johtopäätösesi mukaisesti.
- Keskustele sinulle tärkeistä asioista läheisten ja luotettujen ihmisten kanssa.
- Jos kohtaat vaikeita asioita, muista, että ei tarvitse selviytyä yksin. Keskusteluapua ja muuta apua kannattaa aina hakea.

Pohtimalla omia vahvuuksia, haasteita, itselle arvokkaita asioita ja mihin haluaisit varata enemmän aikaa elämässäsi voi tehdä viisaita, tavoitteiden mukaisia valintoja. Tämä auttaa elämään elämää, joka sopii juuri sinulle.

Rauhoittava kosketus

Yksinkertaisuudessaan harjoitus voi olla muutaman syvän ja rauhallisen hengityksen ottaminen stressaavassa tilanteessa ja itsesi rauhoittava koskettaminen.

Kehosi ei tee suurta eroa oman ja toisen kosketuksen välillä. Se vain vastaa fyysisen eleen lämpöön ja huolenpitoon kuten pieni lapsi vastaisi vanhempansa lempeään kosketukseen. Ihomme on hyvin sensitiivinen.

Tutkimukset osoittavat, että fyysinen kosketus vapauttaa oksitosiinia, tuottaa turvallisuuden tunnetta, tyynnyttää hankalia tunteita ja rauhoittaa kardiovaskulaarista stressiä.

OKSITOSIINI

Oksitosiini on tunnettu rakkauden ja kiintymyksen hormonina. Tämä ihmisen kehossa luonnollisesti esiintyvä hormoni vaikuttaa monin tavoin ihmisten käyttäytymiseen ja tunteisiin.

Oksitosiini tunnetaan myös nimellä kiintymyshormoni tai hellimishormoni. Se tuotetaan aivolisäkkeessä ja vapautuu verenkiertoon erityisesti läheisyyden, kosketuksen ja rakastamisen seurauksena. Oksitosiinilla on monia positiivisia vaikutuksia ihmisen keholle ja mielelle.

- Edistää luottamuksen tunnetta
- Vähentää stressitasoja
- Lisää sosiaalista vuorovaikutusta
- Parantaa mielialaa

MYÖTÄTUNTO



Jos haluat muiden olevan onnellisia, harjoita
**myötätuntoa. Jos haluat itse olla onnellinen,
harjoita myötätuntoa.**

”Dalai Lama”

Myötätunto on syvä kokemuksen lähde, jolla on merkitystä sekä antajalle, vastaanottajalle että sivuseuraajalle. Kokemus hyvän tekemisestä ja hyvän saamisesta tekee elämästä elämisen arvoisen.

Empatia on tärkeä myötätunnon elementti: täytyy huomata toisen ilo tai kärsimys ja osata asettua toisen asemaan. Empatiaa täydentää motivaatio tehdä hyvää, suunta kohti toisen parasta.

Tärkein myötätunnon hetki on kuitenkin, kun myötätunto tulee näkyväksi toimintana.

Ilman tekoja myötätunto ei ole myötätuntoa.

ITSEMYÖTÄTUNTOA VOI HARJOITELLA LÄPI ELÄMÄN

Monen on helpompi osoittaa myötätuntoa toisia kuin itseään kohtaan. Itsemyötätuntotaidot voivat kuitenkin auttaa meitä monella tapaa.

Kun tunnistamme, mikä on itsellemme tärkeää, ja löydämme asioista mielenkiintoiset puolet, löydämme myös syyn tehdä niitä. Näin opimme näkemään asioiden arvon ja sen, miksi ne ovat hyviä tekoja itsellemme.

Myötätunto itseä kohtaan on pohja myös myötätunnolle toisia kohtaan. On vaikea ymmärtää toisen pelkoa, epäonnistumista, häpeää ja syyllisyyttä jos emme hyväksy näitä tunteita itsessämme.

Näiden tunteiden kohtaaminen sekä niiden ohimenevyyden ymmärtäminen on eräs tärkeä hyvinvoinnin taito.

SISÄINEN PUHE

Ihmisen mieli on jatkuvassa liikkeessä ja päänsisäinen pöhinä jatkuva. Mielessä pyörii päivittäin jopa kymmeniätuhansia ajatuksia, ja joinain päivinä monenlaisia tunteita. Liikenne ei lakkaa täysin öisinkään, jolloin nähdään unia.

Ajatusten sävyyn heijastuu se, miten ihminen asennoituu itseään kohtaan ja kohtelee itseään. Tämä ilmenee muun muassa sisäisenä puheena, oman toiminnan ohjaamisena ja arjen valintoina sekä vuorovaikutuksen tapoina toisten kanssa.

Sisäisen puheen sävy vaikuttaa valtavasti siihen, kuinka koemme asiat ja toiset ihmiset jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa, ja kuinka käyttäydymme ja toimimme. Sillä, onko puhe kielteistä vaiko myönteistä ja hyväksyvää, on ratkaiseva merkitys kuuntelemisen ja kohtaamisen taitojen kannalta, niin itsen kuin toisten.

MYÖTÄINTO



Myötätunto on jo pitkään määritelty tutkimuksissa toisen kärsimyksen lievittämiseksi. Tutkimuksen mukaan myötätunto on yhtä lailla osa myötäintoa, toisen innostuksen jakamista.

Myötäinto on myötätunnon kaksonen, se koostuu samoista elementeistä kuin myötätunto; kyky huomata toisen ihmisen emotionaalinen tila sekä toimet, joilla myötätunto ilmaistaan. Esimerkiksi toisen menestyksen tekeminen näkyväksi yhteisössä antamalla tunnustusta voi olla myötäintoa.

PIENET TEOT MERKITSEVÄT

Myötäinto sekä myötätunto lisäävät yhteisöiden hyvinvointia ja myötäinto onkin yhteisöjen voimavarojen ydintä. Sillä, iloitsemme kanssakulkijamme menestyksestä, on suuri merkitys yhteisössä.

On musertavaa, jos kukaan ei välitä eikä iloitse mukana toisen onnistuessa. Silloin ihminen ei tule nähdyksi eikä tunne olevansa arvokas.

Virallisten tunnustusten lisäksi voivat myös pienemmät myötäinnon teot, kuten toisen ilosta iloitseminen, kehuminen ja kiittäminen, toimia hyväksyvän tunnustamisen arjessa.

Yhteisöissä jokainen voi edistää myötaintoa arjen teoilla. Esimerkiksi jos joku esittää konkreettisen idean, voimme jatkaa siihen sanoilla:

”Kyllä, ja...” sen sijaan että aloittaisimme lauseemme sanoilla

”Kyllä, mutta...”

Joka kerta kun kohtaamme toisemme myötäintoisesti, keskinäinen luottamuksemme syvenee. Kyse on synergiaista: myötäinnon kulttuuri leviää. **Myötäinnostutulla on varaa myötäinnostua.**

Väsyneenä emme jaksa kiinnittää huomiota läheisen innostukseen, iloon ja menestykseen.

Siinä vaiheessa kun huomamme, etteivät läheisen into ja ilo herätä myötaintoa, kannattaa ryhtyä huolehtimaan itsestään paremmin. Levänneenä ja hyvillä mielin näemme ympäristömme paljon laajemmasta näkökulmasta käsin.

Erityisen tärkeä rooli myötäinnolla ja myötäilolla on uudistumisessa ja kokeiluissa. Olemme elämässä useasti tilanteissa, joissa on uskallettava toimia ilman parhaiden käytäntöjen tarjoamaa tukea.

On oltava rohkeutta tehdä jotain ensi kertaa, käyttää ensi kerran uusia työvälineitä, kokeilla uusia toimintatapoja, kehitettävä uudenlaisia ratkaisuja ja opittava tulevaisuutta varten, vaikka se olisi epävarmuuksia täynnä.

Luottamus mahdollistaa kasvun. Luottamus mahdollistaa ideoinnin sekä antaa rohkeutta kokeilla uusia asioita. Luottamuksellisessa ilmapiirissä uskaltaa jopa tehdä virheitä, keskustella niistä ja ennen kaikkea oppia niiden avulla.

Madaltuisiko kynnys uudistumiseen, jos voisi luottaa siihen, että jokaisen viereltä löytyy henkilö, joka uskoo onnistumisiin, kannustaa jatkamaan ja iloitsee pienistäkin saavutuksista?

Myötäinto ja myötäilo voivat parhaimmillaan tarttua. Lohduttavaa on myös se, että ne ovat taitoja, joita voi jokainen harjoittaa.

Mistä ja kenelle sinä voisit osoittaa myötäintoa tai myötäiloa jo tänään?

ITSEMYÖTÄTUNTO LOHDUTTAA

Myötätunnon ja myötäinnon lisäksi tarvitsemme itsemyötätuntoa. Itsemyötätunto tarkoittaa kykyä suhtautua itseemme myötätuntoisesti silloin, kun ikäviä asioita tapahtuu elämässämme.

Meillä suomalaisilla on kuitenkin yleensä tapana mennä täysillä eteenpäin silloin, kun jokin asia menee pieleen tai epäonnistumme.

Epäonnistumisen hetkellä kannattaa pysähtyä ja myöntää, että se sattuu ja käsitellä näitä tunteita jonkin aikaa.

Asiaa vain pahentaa, jos sättii itseään.



Itsemyötätunto koostuu kolmesta ulottuvuudesta: ystävällisyydestä itseä kohtaan, jaetusta ihmisyydestä ja tietoisesta läsnäolosta.

- Ystävällisyys itseä kohtaan tarkoittaa, että kohtelemme itseämme huolta pitäen ja ystävällisesti sekä kannustamme, rohkaisemme ja lohdutamme itseämme aktiivisesti. Virheen tehtyämme emme tuomitse ja kritisoi itseämme, vaan muistamme, että elämään kuuluu keskeneräisyys.**
- Tietoinen läsnäolo tarkoittaa, että kohtaamme tunteet juuri sellaisina kuin ne ovat. Kun tunnistamme raskaat tunteet, voimme ottaa niihin etäisyyttä ja katkaista samalla itsemme syyttelyn.**
- Jaettu ihmisuus taasen muistuttaa, että kokemuksemme riittämättömyydestä ja kipeät tunteemme ovat tuttuja jokaiselle. Kaikki tekevät virheitä ja tuntevat ikäviä tunteita turhautumisesta häpeään. Kun ymmärrämme, että haavoittuvuus ja kärsimys kuuluvat elämään, oma haastava kokemuksemme voi muuttua myötätunnoksi muita ihmisiä kohtaan.**

- **Miltä tuntuu kun käyttäydyn itseäni kohtaan tietyllä tavalla?**
- **Millaisesta itseni kohtelusta minulle tulee hyvä, millaisesta huono olo?**
- **Pystynkö tunnistamaan, miksi kohtelen itseäni tietyissä tilanteissa tietyllä tavalla?**
- **Mitä minun kannattaisi muuttaa itseni kohtelussa? Mitä siinä tarvitaan?**

Meidän päiviemme ihmiset tuhlaavat liian paljon aikaa kuunnellessaan toisten ihmisten puheita ja ajatuksia. He tekisivät viisaammin, jos soisivat itselleen enemmän rauhaa omien ajatustensa kuuntelemiseen. Tietoa me voimme oppia toisilta, viisaus meidän on opittava itseltämme.

— [Axel Munthe](#)

ANTEEKSIANTAMINEN HELPOTTAA OLOA

Vääryyden tai loukkaamisen kohteeksi joutuminen, tai vaikeiden elämäntilanteiden kohtaaminen on tuskallista. Vihan tunne tai kostonhalu toista ihmistä, jopa elämää kohtaan on silloin yleistä.

Tunteiden tasolla anteeksi antaminen tarkoittaa armollisuutta ja hyväksymistä, irti päästämistä. Toiminnan tasolla se tarkoittaa sovittelevaa asennetta ja hyväntahtoisuutta.

Anteeksiantoa tarvitaan niin itseä kuin toisia kohtaan. Jos ei osaa antaa anteeksi itselleen, ei ole helppoa antaa anteeksi toisillekaan.

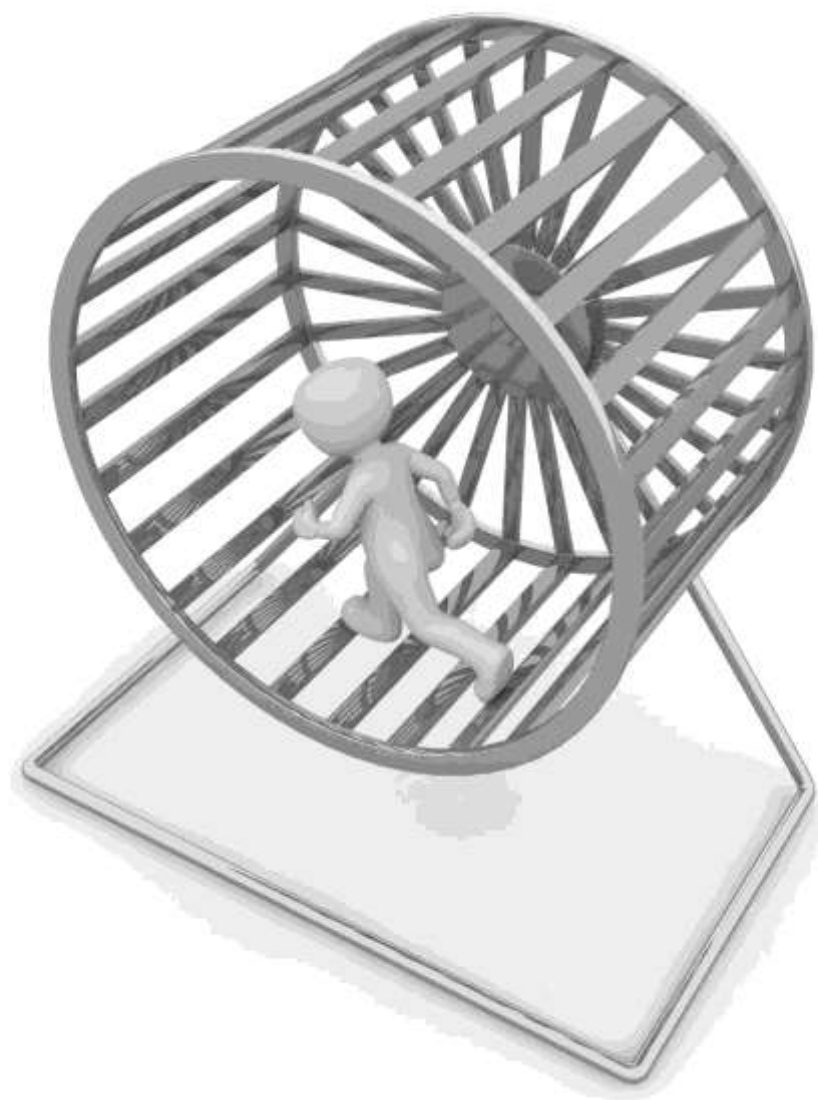
Anteeksianto helpottaa oloa, vapauttaa kehon jännityksiä ja voimavaroja. Se auttaa suuntaamaan ajatukset ja voimavarat kohti tulevaisuutta.

Aito ja todellinen anteeksianto tekee tilaa myönteisille tunteille. Sen tunnistaa katkeruuden ja vihan vähenemisestä sekä myönteisten tunteiden lisääntymisestä. Myötätuntoa ja anteeksiantoa harjoitelleet kärsivät tutkimusten mukaan vähemmästä stressistä, masennuksesta ja ahdistuksesta.

Negatiivinen
oravanpyörä



Positiiviseksi
oravanpyöräksi



KEHU ITSEÄSI
HETKI

Lähteet:

[Myötäinto ja myötäilo muutosmatkan matkaeväinä - Thoughtleaders.fi](#)

[CoPassion - Myötätunto työelämässä](#)

[Osoita myötätuntoa ja myötäintoa työkaverillesi | Työterveyslaitos](#)

[Myötätunto on kaikille hyväksi - MIELI ry](#)

[Itsen tuntijaksi: 5 vinkkiä minätietoisuuteen ja minäviesteihin - MIELI ry](#)

[Tutustu itseesi - MIELI ry](#)

[Itsemyötätuntoharjoituksia - Self-Compassion Itsemyötätunto](#)

[Itsemyötätuntoa voi harjoitella läpi elämän - Mielenterveyden keskusliitto](#)

[Myötätunto - mitä se tarkoittaa ja miten sitä vahvistetaan?](#)

[Itsemyötätuntoa voi harjoitella läpi elämän - Mielenterveyden keskusliitto](#)

[Aalto-yliopiston tutkijat paljastavat tunteiden kartat kehossa | Aalto-yliopisto](#)

[Oksitosiini Hormoni: Rakkauden ja Kiintymyksen Välittäjä](#)