



Wellness With Elina

Parempi itsetunto arjessa x 10

Itsetunto muuttuu elämän myötä, se ei ole vakio. Itsetunnon ja minäkuvan muodostumiseen vaikuttavat erilaiset kokemukset koko elämänkaaremmen ajalta, lapsuudesta saakka. Emme voi vaikuttaa kaikkeen mitä meille tapahtuu, mutta voimme sen sijaan itse vaikuttaa omaan ajatteluun ja suhtautumiseen. Millä tavalla ajattelemme itsestämme ja miten kohtelemme itseämme? Millainen arvostus meillä on itseämme kohtaan? Lempeyttä ja itsemyötätuntoa kannattaa harjoitella.

Raskausaikana on luonnollista, että hormonitoiminnan ja kehon muutokset saattavat aiheuttaa myllerrystä päin sisällämme. Olemmehan isojen asioiden edessä ja kehon muuttuminen voi välillä tuntua tosi vieraallekin. Paino nousu (sen kuuluu nousta!) ja erilaiset mahdolliset muutokset ihossa voivat latistaa mieltämme, mutta yritä ajatella miten tärkeän asian vuoksi muutoksia tapahtuu. Lisäksi on tärkeää ymmärtää mikä merkitys on kaikilla pienillä (suurilla)arjen asioilla, joita teemme itsemme ja oman hyvinvoinnin eteen. Monipuolinen ja hyvä ravinto, liikunta ja lepo auttavat meitä jaksamaan ja mieli pysyy virkeämpänä.

Tässä alla on 10 tärkeää kulmakiveä, joiden ajatteleminen auttaa sinua rakentamaan parempaa itsetuntoa ja olemaan myönteisempi itseäsi kohtaan.

1. Muista realistisuus tavoitteissasi. Älä heti ensimmäisenä lähde tavoittelemaan kuuta taivaalta, vaan keskity mukavaan ja järkevään tekemiseen. Listaa ylös asiat, joita tykkäät tehdä. Esimerkiksi jos haaveenasi on treenata säännöllisemmin arjessa, niin jaa tavoite pienempiin osiin. ”Ensin teen 1 x treenin/viikko, sitten 2 x treeniä /viikko jne.”
2. Järjestä itsellesi onnistumisia. Käy treenaamassa edes vähän, siivoa koti tai maalaa vaikka taulu jos tykkäät maalata. Kirjoita haluamasi asiat ylös – silloin ne tulee helpommin tehtyä.
3. Kehu ystävää ja ota ystävän kehut vastaan. **Lopeta itsesi vähätteleminen!**
4. Opettele myös ottamaan vastaan rakentavaa palautetta. Ota palaute vastaan **oppimisen** kannalta. Eikö ole kiva kuulla ne asiat, missä voisi kehittyä tai tehdä asiat vielä paremmin/eri tavalla?
5. Listaa paperille missä olet hyvä, missä olet onnistunut, mitkä ovat parhaita puoliasi.
6. Palkitse itseäsi. Osta itsellesi esim. hemmotteluhoito, kampaajakäynti, kun onnistut jossakin.
7. Pidä kiitollisuus – ja / tunnepäiväkirjaa. Pienet arjen asiat saavat mielemme positiiviseksi kunhan vain keskitymme niihin ja tiedostamme ne. Tunnepäiväkirjan pitäminen voi taas auttaa sinua selkeyttämään millaisia tunteita tunnet. Nouseeko joku tietty tunne ylitse muiden?
8. Salli itsesi tuntea kaikki eri tunteet. Välillä olemme surullisia ja välillä iloisia. Välillä meitä suututtaa ja saatamme olla kateellisia jollekin toiselle. Toisinaan taas olemme väsyneitä. **On erittäin ok tuntea kaikenlaisia tunteita.** Mitään ei tarvitse hävetä! Vaikka tekisi mieli juosta karkuun ikäviä tunteita, älä pakene. Pyri mielummin pohtimaan mistä tunne johtuu ja mikä siihen auttaisi. Kysy itseltäsi usein MIKSI -kysymyksiä . Miksi tunnen näin, miksi teen jotain mitä teen...
9. Ajattele, että olet arvokas yksilö, uniikki sinä. Ei ole toista samanlaista ja se juuri tekee sinusta erityisen. **Erittäin tärkeää on muistaa, että vaikka söisit ja liikkuisit täsmälleen samalla tavalla kuin naapuri, teistä ei tule saman mallisia. Älä siis vertaa itseäsi muihin. Riität juuri sellaisena kuin olet.**
10. Mieti, vain sinä vietät itsesi kanssa koko elämäsi ajan. Etkö haluaisi, että voit hyvin ja jaksaisit arjessasi? Huolla kehoasi ja mieltäsi. Puhu itsellesi kauniisti – itsensä ruoskimisesta ei jaeta kunniapalkintoja.