

MYÖTÄTUNTOTAITO



Myötätunto alkaa itsestä.
Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet.



Ole armollinen.
Opettele antamaan anteeksi itsellesi ja muille.

Kommunikoi sekä sanoin että teoin.



Kuuntele ja ole läsnä, mutta älä utele.

Tee tekoja, jotka lisäävät hyvää mieltä.



Kannusta ja kehu.

Ole ystävällinen ja lempeä.



Ole rehellinen omista tunteistasi ja
auta toista ilmaisemaan tunteitaan.

Ole kärsivällinen. Tunteet ja tilanteet
eivät muutu hetkessä.

