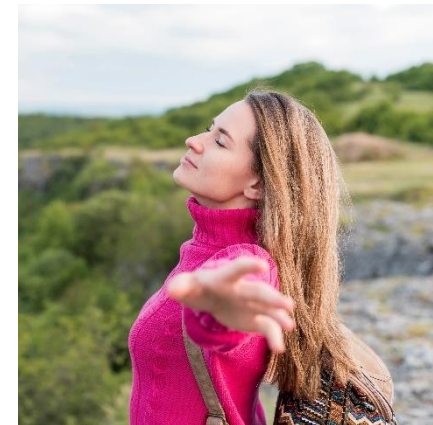


Compașiune de sine - Atașament sigur

Compașiunea de sine este o valoare personală, o abilitate și o alegere pe care o poți face zilnic pentru tine, față de tine: este un nou mod de a te raporta la propria persoană. Cum? Cu bunățate, ca și cum ai construi, în relație cu tine, un atașament sigur. Stilul de atașament se construiește încă din copilărie, în relația cu persoana principală care îngrijește copilul. Aplicat la compașiunea de sine, acest lucru înseamnă să înveți să fii un bun părinte pentru tine! Astfel, este nevoie să îndeplinești trei condiții, pe care le vei explora în tabelul de mai jos:

- Să îți oferi mai multe răspunsuri pozitive mai ales atunci când te afli în suferință, stres, dificultate (să te protejezi, să ai grijă de tine, să fii bun cu tine)
- Să îți oferi mai puține răspunsuri negative
- Să îți oferi mai puține răspunsuri de ignorare a nevoilor tale



Ziua/ ora	Situație (notează contextul, senzațiile, emoțiile, gândurile)	Nevoile mele	Ce răspunsuri pozitive mi-am oferit?	Ce răspunsuri negative mi-am oferit?	Ce am ignorat la mine?	Observații