

Comasiunea de sine - Vorbește-ți cu bunătate!

Atunci când treci prin dificultăți, este posibil ca primul impuls și primul gând către tine să fie critic, auto-agresiv, sau să fie focusat atât de mult asupra altora, încât nici să nu iei în considerare situația ta. Modul în care îți vorbești contribuie la sănătatea ta psihică, de aceea este important să dezvolți această latură a compasiunii de sine.

Alege să îți vorbești cu bunătate în mintea ta. Alege o propoziție-cheie, scurtă, un îndemn ușor de amintit, pe care să ți-l poți spune în minte ori de câte ori treci prin momente mari sau mici de dificultate și care să te îndrepte spre compasiunea de sine, ca de exemplu:

„Să fiu bun cu mine acum!”

„Să fac ceva bine pentru mine acum.”

Fii atent la modul în care vorbești despre tine cu alte persoane și alege să folosești cuvinte frumoase despre tine!

Fraza mea cheie, pentru a-mi aminti să fiu compasiv cu mine:

Ziua/ ora	Recunoaște și descrie momentul de dificultate (evenimente, context, senzații, emoții/ gânduri, amintiri)	Cum sună gândurile mele către mine/ despre mine în această situație? Dacă sunt negative, observă-le și lasă-le să treacă.	Variază modul în care îți vorbești cu bunătate. Ce ai spune unui prieten foarte bun aflat într-o situație ca a ta?	Notează un lucru bun pe care l-ai făcut pentru tine!