

COMPASIUNEA FAȚĂ DE SINE



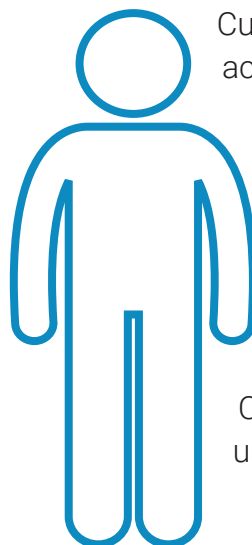
La fel cum arătăm bunătate față de prietenii noștri, putem fi amabili și cu noi înșine. Când învățăm sau experimentăm ceva dificil, putem exersa purtarea noastră ca și cum ne-am purta cu un prieten. Astfel putem să devenim mai buni la a ne susține moral pe noi înșine în situații dificile.

2 Alege unul dintre lucrurile de pe listă și desenează-te simplist făcând acest lucru.

1 SCRIE O LISTĂ

Crează o listă cu câteva lucruri care ți se păreau dificile la început dar care au devenit mai ușoare în timp și cu exercițiu.

3 UITĂ-TE LA DESENUL TĂU



Cum te simți gândindu-te la această reușită?

Observi vreo senzație plăcută sau neutră în corp?

Unde sunt localizate aceste senzații?

Colorează acele părți ale corpului unde simți ceva.

4 REFLECTĂ PENTRU O CLIPĂ



Ce te-a ajutat să te îmbunătățești?

Cine te-a ajutat?

Cum te-ai ajutat tu?



5 Scrie o propoziție felicitându-te pentru această realizare.

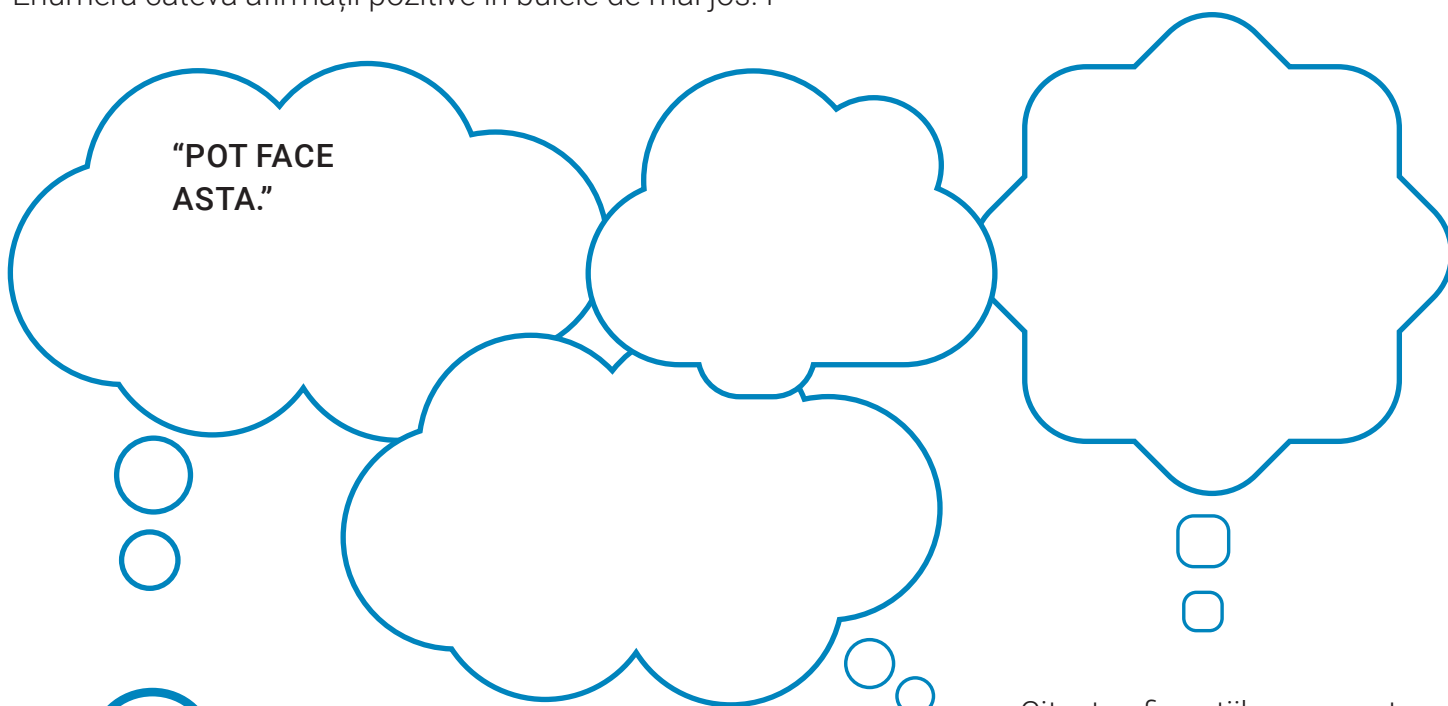
Exemplu: Sunt mândru de mine însumi pentru că am muncit din greu pentru a învăța ceva nou!



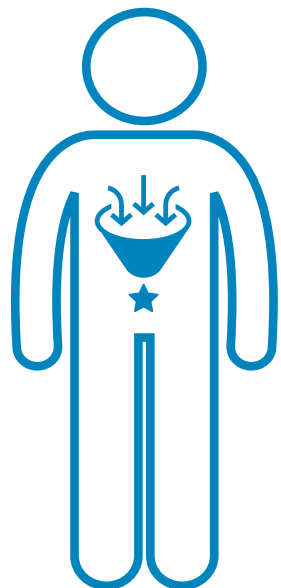
COMPASIUNEA față de sine prin AFIRMAȚII POZITIVE

Gândește-te la o mică provocare pe care ai putea să o întâmpini astăzi sau în această săptămână.
Provocarea mea este: _____

Care sunt câteva lucruri pozitive pe care ți le poți spune ție atunci când ceva pare dificil?
Enumeră câteva afirmații pozitive în bulele de mai jos. i



Citește afirmațiile cu voce tare.
Asigură-te că sună ca ceva ce i-ai
spune unui prieten.



Fii atent la senzațiile pe care le simți în corp.
Când citești aceste afirmații, ce schimbări observi
în corp?

