

Sou Teu Amigo Sim!

Porque precisamos tanto da Autocompaixão

Autocompaixão é ser fraco e ser demasiado brando e leviano comigo!

Ter autocompaixão é assumir uma posição de convicção que nos protege contra danos, que nos fortalece a lidar com circunstâncias desafiantes e que potencia a nossa resiliência.

É associada a uma maior capacidade de resolução de problemas e promove estratégias de *coping* saudáveis.

Afinal, o que é que tudo isto tem que ver com fraqueza?

Autocompaixão é...
Autocompaixão é...
Autocompaixão é...

Mais que ausência de auto crítica

Ativamente mostrar preocupação e atenção às minhas emoções e pensamentos

Mostrar-se emocionalmente disponível quando enfrentamos dificuldades



Questionarmo-nos: "isto está a ser difícil para mim, como posso cuidar de mim neste momento?"

Respondermo-nos de forma gentil e calorosa, permitindo sentirmo-nos validados, apoiados e motivados

...

Como aceitar aspetos negativos da minha vida

Como aceitar aspetos negativos da minha vida

Como aceitar aspetos negativos da minha vida

Como aceitar aspetos negativos da minha vida

1 Compreensão

Dimensão que atende à forma como as pessoas respondem emocionalmente ao sofrimento (com bondade ou julgamento). Uma postura aberta ao próprio sofrimento e com compreensão para comigo promove o autocuidado integra um dos aspetos da autocompaixão.

2 Condição Humana

Compreender cognitivamente a situação como algo integrador da sociedade ao invés de um fator de exclusão. Esta ideia, inclui reconhecer que erros, defeitos e dificuldades fazem parte da condição humana.

3 Aceitação

A forma como prestamos atenção ao nosso sofrimento — seja de forma consciente ou com um envolvimento excessivo — influencia profundamente a nossa vivência. Quando escolho observar e aceitar os meus sentimentos e pensamentos, ao invés de os evitar ou modificar, promovo uma atitude mais adaptativa. Adotar uma postura receptiva e não avaliativa favorece uma maior aceitação da minha vida



Será que estás a exigir-te mais do que é justo?



Já disseste algo simpático a ti hoje?

Estudos indicam que ter autocompaixão...

- Reduz psicopatologias tais como a depressão, ansiedade, ideação suicida, perturbação pós traumática, perturbações alimentares e automutilação
- Promove mais autonomia e autoeficácia (sentido de competência)
- Contribui para melhores relacionamentos

Compaixão e Auto Compaixão

- Somos muitas vezes uma fonte de apoio para os outros — escutamos, compreendemos, dizemos palavras de incentivo e fazemos gestos de afeto. Mas, quando se trata de nós próprios, a atitude muda: tornamo-nos mais duros, exigentes e críticos.



O que dirias a um amigo se ele se sentisse assim?



Estás a falar contigo como falarias com alguém que amas?