Ejercicios de autocompasión

Elige una situación difícil concreta y responde como responderías a una persona que aprecias. No hace falta sentirte bien de inmediato.

El momento difícil

Describe en una frase qué pasó y qué te duele, sin exagerarlo ni quitarle importancia.

Reconozco que esto duele

Ponle nombre a lo que sientes. "Esto es un momento de sufrimiento". Reconoce el dolor antes de decidir qué necesitas.

No soy el único o la única en esto

El sufrimiento, los errores y las dificultades son parte de la experiencia humana; otras personas también pasan por esto.

Qué le diría a un buen amigo en mi situación

Escribe con el mismo tono que usarías con alguien que aprecias y que está pasando por esto.

Una frase amable y realista para mí

Escribe algo amable que puedas creer, sin exigirte sentirte bien de inmediato.

Una acción pequeña de cuidado

Algo concreto que te apoye hoy. Puede ser descansar, pedir apoyo, poner un límite o darte un respiro.

Darte respeto y cuidado permite reconocer los errores sin excusarlos ni forzar bienestar.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo