

CURSO: ACOMPAÑAR A LAS FAMILIAS CON HIJOS CON DISCAPACIDAD

MÓDULO 5: EJERCICIOS

1.¿como reaccionas?

Responde a las siguientes preguntas, anotando si prefieres, como si escribieras un diario personal:

- ¿por qué cosas te juzgas y te criticas? (aspecto, profesión, tu papel como madres/padre...)
- ¿cómo te hablas a ti misma/a cuando cometes un error o observas algún defecto? ¿te insultas o te hablas con un tono amable y comprensivo?
- cuando eres muy autocrítica/o ¿cómo te sientes?
- ¿cuales son las consecuencias de ser tan dura/o contigo misma/o? ¿te hace sentir más motivada/o, o más bien desanimada/o y deprimida/o?
- ¿cómo crees que te sentirías si fueses capaz de aceptarte realmente como eres? ¿esa posibilidad te asusta o te motiva?
- ¿cómo te tratas a ti misma/a ante las dificultades de tu vida?¿tiendes a ignorar tu sufrimiento y te centras en resolver el problema, o te centras en cuidarte y consolarte?
- ¿tienes tendencia a dejarte llevar por las dificultades y a percibir las peor de lo que son, o mantienes un punto de vista equilibrado?
- ¿te sientes desconectada/o de los demás cuando las cosas van mal, imaginando que todo el mundo está mejor que tu, o intentas recordar que todas las personas experimentan momentos difíciles?

Si crees que te falta autocompasión, ¿te criticas también por esto? deja de hacerlo! Intenta sentir compasión por las circunstancias difíciles que puedas tener en este momento, reconoce que a veces, puede ser difícil.

CURSO: CUIDATE PARA CUIDAR

MÓDULO 5: EJERCICIOS

LIBRO RECOMENDADO SE AMABLE CONTIGO MISMO
De Kristin Neff
Editorial Oniro. Col. El árbol de la vida
ISBN-10: 8449331986
ISBN-13: 978-8449331985

VIDEOS RELACIONADOS: Kristin Neff Superando objeciones para la compasión a uno mismo

<https://youtu.be/kLvCHPs8M3g>

Silenciar nuestra voz crítica - Autocompasión - Elsa Punset

https://youtu.be/qh2_OP9fwHM