

Autocompasión

La autocompasión consiste en responder a uno mismo con bondad mientras se atraviesan emociones difíciles o intensas. No elimina tu sufrimiento, sino que reconoce tus propias imperfecciones y errores sin juzgarte duramente y fomentando un sentimiento de calidez y empatía hacia ti mismo.



K

Enfoque amable (*kind*): Háblate a ti mismo como le hablarías a un amigo querido.

¿Qué puedes decirte a ti mismo utilizando un tono suave y palabras amables?



I

Identifica el problema: Identifica aquello con lo que estás luchando.

Por ejemplo: «Esto es muy difícil para mí porque me siento muy abrumado».



N

Nutre al niño interior: Cuida del Niño Vulnerable que llevas dentro.

Por ejemplo: «Siento que mi niña interior tiene miedo porque cree que está sola».



D

Decide ser un Adulto Sano y promulga esa decisión:

«Voy a tranquilizarme porque me calmará y merezco ser amable conmigo misma en este momento».