Autocompasiunea




Alfred & Shadow
A Short Story about Self-Criticism



Ce spune vocea critică din mintea ta?











BUFNIȚA CRITICĂ

1.Este groaznic dacă ceilalţi nu mă plac.

2.Sunt rău dacă fac o greşeală.

3.Toate trebuie să fie întotdeauna cum vreau eu: trebuie să primesc întotdeauna ce vreau.

4.Trebuie să primesc ce vreau fără să fac efort.

5.Lumea trebuie să fie corectă şi oamenii răi trebuie să fie pedepsiţi.

6.Nu trebuie să arăt ce simt. O să par slab.

7.Adulţii trebuie să fie perfecţi. Nu au voie să greșească.

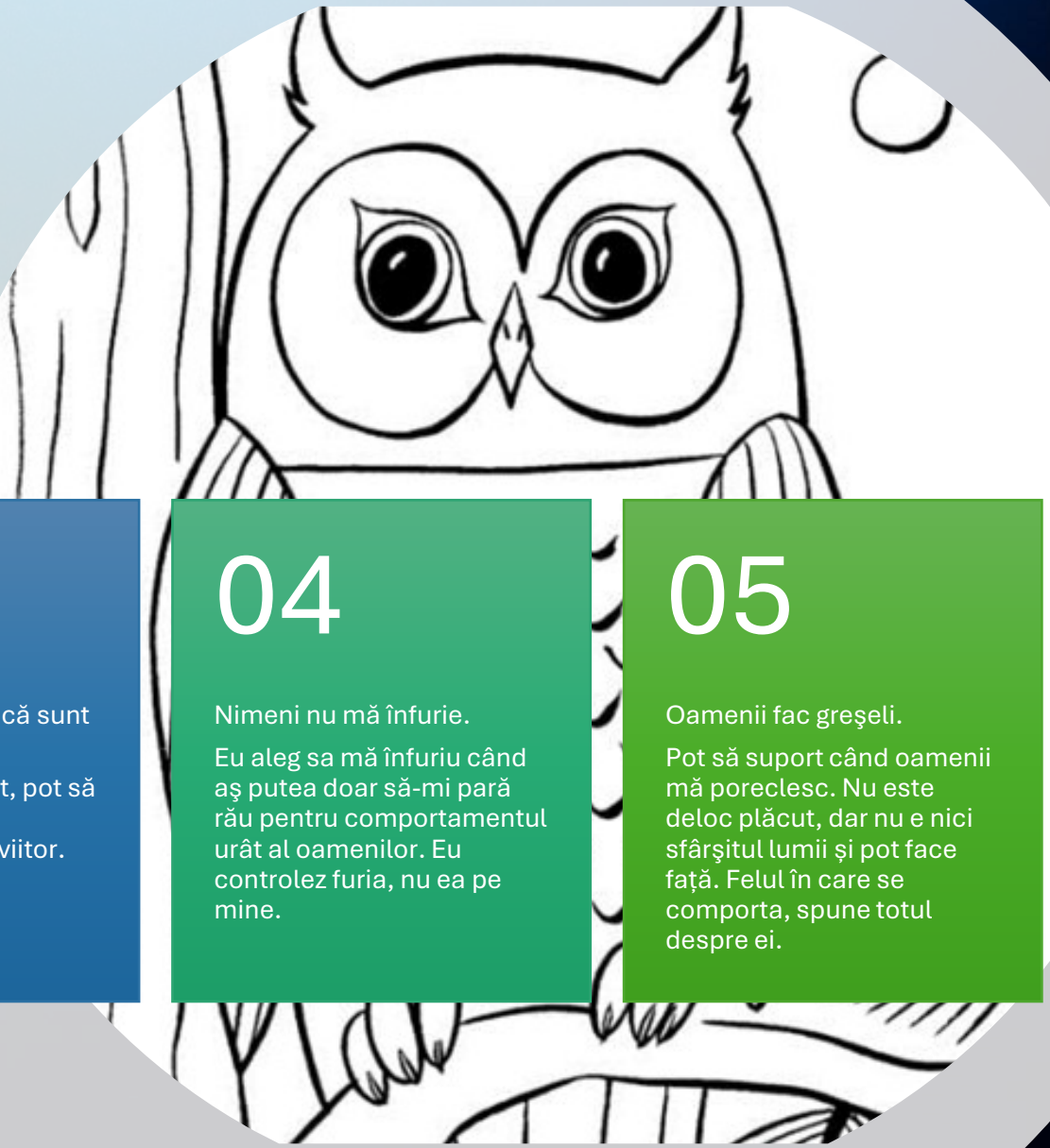
8.Există o singură soluție corectă la probleme. Eu am întotdeauna dreptate!

9.Trebuie să câştig întotdeauna.

10.Nu ar trebui să aştept niciodată, pentru nimic.



BUFNIȚA RAȚIONALĂ, PLINĂ DE COMPASIUNE



01

Am punctele mele forte şi sunt capabil. Sunt tot eu chiar şi când se întâmplă lucruri rele. Nu trebuie să am succes în tot ceea ce fac, întotdeauna. Voi face cât de bine pot eu, iar asta e suficient.

Nu am nevoie ca toată lumea să mă placă tot timpul. Pot supraviețui şi pot fi în continuare fericit.

02

Este omenesc să faci greşeli. Nu trebuie să fie totul perfect.

Nu este sfârşitul lumii dacă cineva nu mă place. Pot să fac faţă la orice situație, am toate resursele în mine.

03

Sunt valoros pentru că sunt unic!

Chiar dacă am greșit, pot să îmi schimb comportamentul în viitor.

04

Nimeni nu mă înfurie.

Eu aleg sa mă înfuriu când aş putea doar să-mi pară rău pentru comportamentul urât al oamenilor. Eu controlez furia, nu ea pe mine.

05

Oamenii fac greşeli.

Pot să suport când oamenii mă poreclesc. Nu este deloc plăcut, dar nu e nici sfârșitul lumii și pot face față. Felul în care se comporta, spune totul despre ei.

Descrie o situație în care ai fost critic cu tine

Ce spune bufnița critică?



Ce spune bufnița rațională, plină de compasiune?

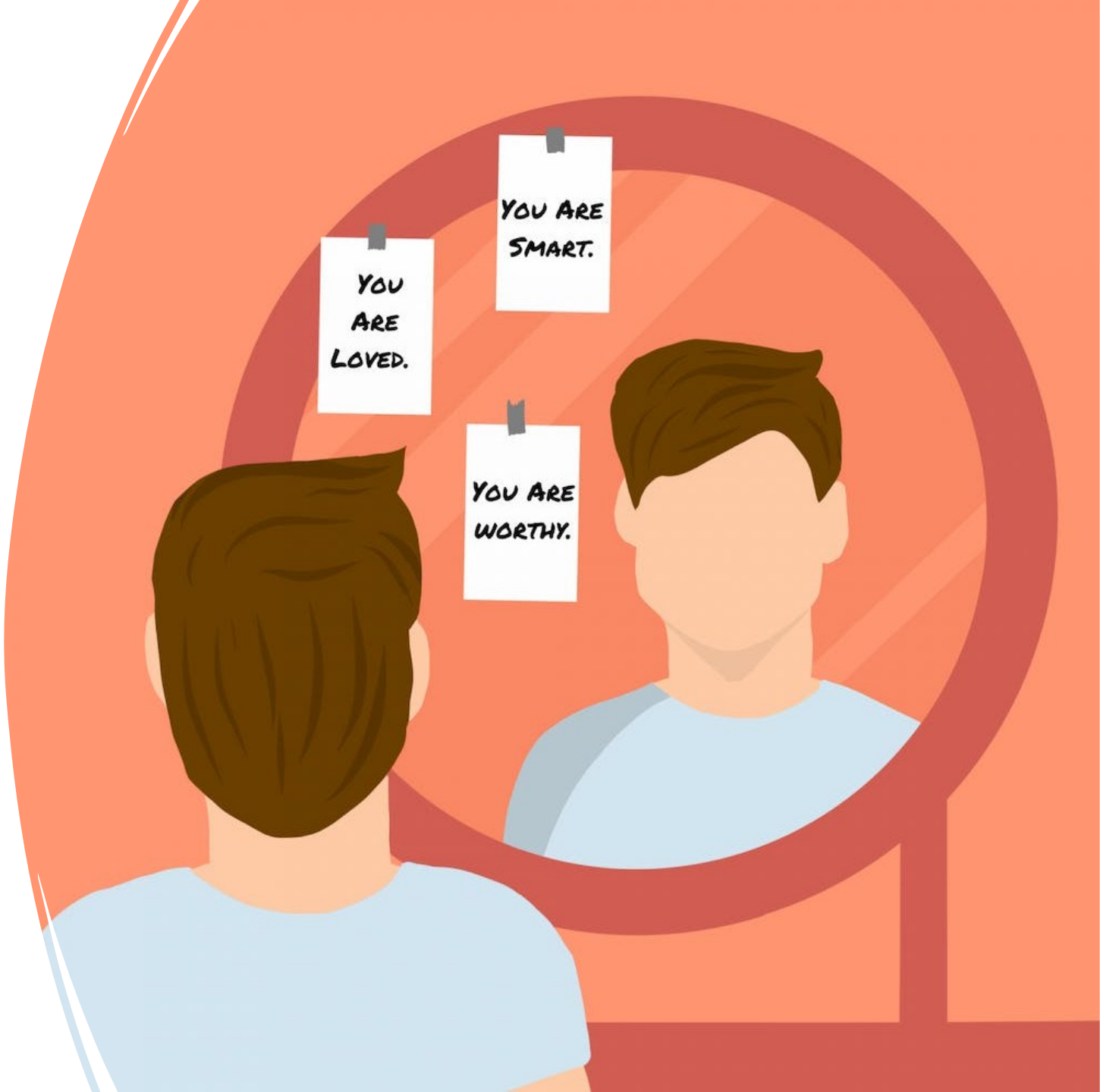




- Deși este important să avem prieteni și familie care să ne ofere înțelegere, bunătate și sprijinul de care avem nevoie în cele mai dificile momente, **vocea noastră interioară este cea care ne însoțește până la sfârșitul vieții** și, este relația pe care o stabilim cu noi înșine.

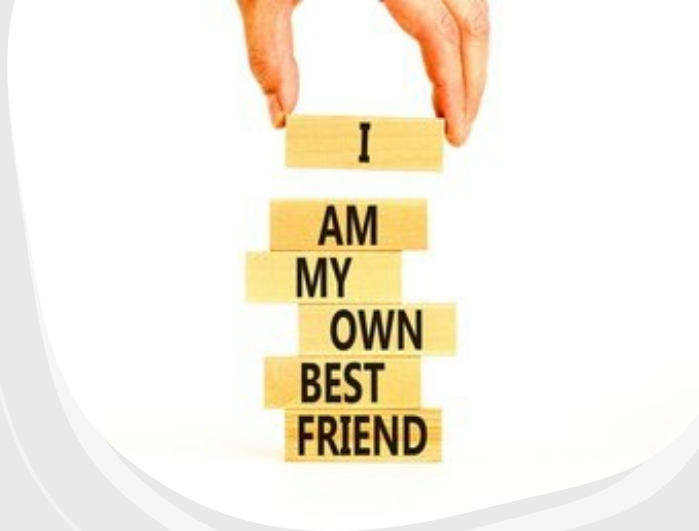
Ce înseamnă autocompasiunea?

- **bunătatea față de tine însuți**
- **sentimentul de umanitate împărtășită**
- **mindfulness**



Aceste trei componente ale autocompasiunii reies din studiile lui Kristin Neff, cercetător și expert în autocompasiune.

Bunătatea față de sine



- Așa cum nu spunem cuvinte dure și crude unui prieten care suferă, ci ne apropiem de el cu dragoste și bunătate, tot la fel ar trebui să ne abordăm și pe noi înșine, cu aceeași sensibilitate.



Sentimentul de umanitate împărtășită

- Îl manifestăm atunci când ne gândim la faptul că toți oamenii trăiesc experiențe dureroase, iar problemele noastre, nu sunt cele mai mari probleme din lume.

- Când ne confruntăm cu necazurile, ne întrebăm adesea: „De ce eu?”.

- Putem să ne simțim singuri și triști, putem să credem că ceilalți oameni sunt „normali” și fericiți, iar noi suntem cei care suferim cel mai mult.

Suferința face parte din experiența vieții de pe pământ a tuturor oamenilor. Toți avem zile bune și zile mai puțin bune.



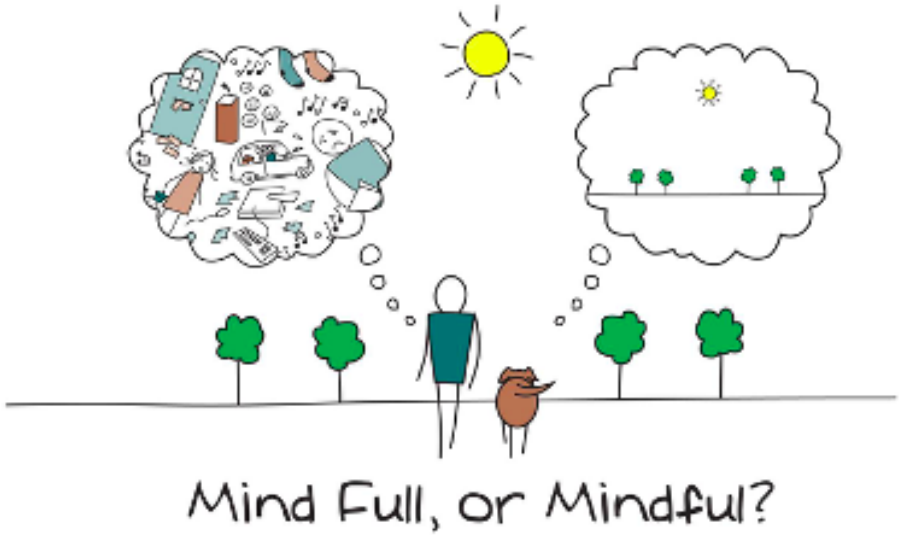
Mindfulness presupune observarea AICI ȘI ACUM.

• Recunoașterea emoțiilor noastre prin concentrarea asupra prezentului este esențială pentru a ne apropia de noi înșine cu autocompasiune în astfel de momente.

• În loc să ne identificăm cu sentimentele și gândurile noastre, e important să le observăm.

• Emoțiile, la fel ca toate experiențele, vin și pleacă, iar pentru ca ele să treacă, trebuie mai întâi să fie observate de către noi.

• Permițându-ne să ne simțim emoțiile, întrebându-ne de ce anume avem nevoie în acel moment și sprijinindu-ne pe noi înșine în modul în care am vrea să fim sprijiniți dacă am avea un prieten bun lângă noi, ne permite să ne ridicăm și să acționăm.





AUTOCOMPASIUNEA

1. Pentru ce te critici de obicei?

……

2. Ce fel de lucruri îți spui de obicei?

……

3. Cum spui aceste lucruri? Cum sună vocea ta interioară? Dură? Blândă? Îți amintește de cineva?

……

4. Când te critici, cum te face să te simți?

……

5. Care crezi că sunt consecințele negative ale acestui mod de vorbire cu propria persoană?

……

6. Considerați că aveți mai multă compasiune față de ceilalți decât față de propria persoană?

……

7. Credeți că există dezavantaje în a avea compasiune față de propria persoană?

……

8. Credeți că există avantaje în a avea compasiune față de propria persoană?

……

9. Credeți că există avantaje în a fi critic față de dumneavoastră?

……

10. Credeți că este important să aveți compasiune față de propria persoană sau se poate trăi și fără acest lucru?

……

Ce NU este Auto-Compasiunea?

Autocompasiunea nu este același lucru cu autocompătimirea.

Autocompasiunea nu implică ignorarea greșelilor.

Cu toate acestea, putem crede că a ne critica, a ne învinovăți sau a ne judeca ne va ajuta să ne îmbunătățim, dar nu este așa.

Când facem greșeli, în loc să ne învinovățim, ar trebui să ne întrebăm ce lecție am învățat astăzi, ce am putea să facem mai bine.

Ce ochelari alegi să porți astăzi?



În fiecare zi, putem alege să purtăm o pereche de ochelari negri, prin care vom observa multe lucruri negative atât la noi cât și la cei din jur, sau putem alege o pereche de ochelari luminoși, prin care să vedem lucrurile bune atât la noi cât și la cei din jur. Alegerea stă în mâinile noastre!



Ce mesaj rămâne cu noi din întalnirea de astăzi?

Fii blând cu tine

- Recunoașterea faptului că este normal și uman să facem greșeli și să știm că suntem buni și demni de iubit, chiar dacă nu suntem perfecți, va ajuta la dezvoltarea obiceiul de a ne ierta pe noi înșine atunci când facem greșeli.

- În loc să ne îngrijorăm de greșelile noastre sau de ceea ce ne lipsește, ne putem antrena vocea interioară să fie mai amabilă și mai iubitoare focusându-ne pe ceea ce facem bine, sau ceea ce avem.



Fii cel mai bun prieten al tău!





Amintește-ți să fii blând cu tine!