

Empatía y compasión hacia mis necesidades.

Una de las formas de ser compasivo con uno mismo es cambiar el monólogo interior crítico por uno realista y compasivo. Piensa en algo que ahora te hace sentir mal, y tráelo al foco de tu atención. Relacionate con este aspecto con un lenguaje sin crítica, empático y compasivo. Hazte las siguientes preguntas, respirándolas y dejando una pausa entre ellas:

¿Qué estoy observando?

¿Qué siento?

¿Qué necesito ante esto ahora?

¿Necesito algo de mí mismo o de otro?

Un conflicto resuelto sin poner en juego un grado de compasión, es en el fondo un conflicto no resuelto, ya que dejará un poso de “cuenta pendiente” difícil de obviar.

¿Tienes en tu vida alguna experiencia que refleje esta frase?

¿Puedes intuir algún cambio que hubiera hecho posible una resolución compasiva más eficaz en ella?