



## PRÁCTICAS DE AMOR PROPIO

Autoevalúa de 1 a 5 cuánto practicas cada cosa. Siendo 5 que lo practicas lo suficiente, y 1 que no lo practicas nada.

Pensamiento crítico: ---

Autodiálogo positivo: ---

Aceptar y agradecer cumplidos y reconocimientos: ---

Sostener el conflicto: ---

No compararse para peor: ---

Reconocer tus capacidades y áreas de mejora: ---

Celebrar tus logros: ---

Descansar: ---

Regular la autoexigencia: ---

Poner límites y decir que no: ---

Expresar tus necesidades y pedir: ---





## SUFICIENTEMENTE BUENO POR AHORA, SUFICIENTEMENTE SEGURO PARA INTENTARLO

¿En qué áreas de tu vida la autoexigencia está siendo un problema, y quisieras generar nuevos estándares?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué intenciones de implementación puedes programarte? Diseña una y prográmala!



## NECESIDADES

¿Basado en cómo te sientes, qué necesidades identificas en ti ahora?



Traducido de Marianne Van Dijk -  
[www.cupofempathy.com](http://www.cupofempathy.com)







## AUTOCOMPASIÓN

Piensa en alguna situación difícil que te haya tocado vivir recientemente. Recuerda cómo te hablabas, qué te decías.

Ahora imagina ese mismo autodiálogo, desde la autocompasión.

Responde estas preguntas en tercera persona, como si le estuvieras hablando a alguien más.

¿Cómo podrías haber reconocido lo que te estaba pasando?

---

---

---

---

---

¿Qué te podrías haber dicho amorosamente, como si le hablaras a un niño?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué te podrías haber dicho, reconociendo la humanidad compartida de tu situación?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¡Háblate así en los momentos difíciles!

