

APRENDER A CULTIVAR LA AUTOCOMPASIÓN

¿Alguna vez te has sentido atrapado en un ciclo de autocrítica y juicio duro? ¿has sentido que eres tu peor crítico? ¡Es hora de romper con eso y empezar a tratarte con la amabilidad y comprensión que mereces!

La buena noticia es que es algo en lo que todos podemos trabajar y mejorar. Aquí tienes una guía creativa que te ayudará a aceptar tu bondad interior y ser más compasivo contigo mismo.

CÓMO SER MÁS AUTOCOMPASIVO

Valida y entiende
las emociones y
sentimientos por
los que estás
pasando.

Práctica el darte
un abrazo y
hacerte cariño.

Cambia la autocrítica
por la autocorrección
amable.

Práctica la
gratitud.

Perdonate.

Cambia aquellos
pensamientos
injustos,
distorsionados o
irracionales.

Celebra tus logros.

1. Habla contigo mismo como un amigo

Imagínate si hablaras con tus amigos de la misma manera que te hablas a ti mismo. ¿Aún te quedarían amigos? ¡Probablemente no! Entonces, ¿por qué no cambiar el guión y tratarse a sí mismo con la misma amabilidad y comprensión que ofrece a los demás? La próxima vez que te sorprendas siendo duro, respira hondo y pregúntate: "¿Qué le diría a un amigo en esta situación?".

2. Momentos conscientes

La atención plena no se trata sólo de meditar durante horas; se trata de estar presente y consciente de tus sentimientos sin juzgar. Cuando se sienta abrumado, tómate un momento para respirar profundamente y reconocer tus emociones. Está bien sentir lo que sientes. Simplemente reconócelo y déjalo pasar sin aferrarte ni alejarlo.

3. Acepta la imperfección

Seamos realistas, nadie es perfecto. Todos cometemos errores y eso está totalmente bien. En lugar de castigarte por cada pequeño error, intenta ver los errores como oportunidades para aprender y crecer. Recuerde, cada obra maestra tiene sus defectos y esas imperfecciones son las que la hacen única.

4. Rituales de amor propio

Crea pequeños rituales que fomenten el amor propio. Ya sea un baño de burbujas tibio, un paseo por la naturaleza o incluso unos minutos de estiramiento, busca actividades que te hagan sentir bien e incorpóralas a tu rutina. Trate estos momentos como partes sagradas y esenciales de su día.

5. Afirmaciones positivas

Las palabras tienen poder, especialmente las que nos decimos a nosotros mismos. Comienza cada día con afirmaciones positivas que te animen y animen. Puedes decir cosas como "Soy digno", "Soy suficiente" o "Estoy haciendo lo mejor que puedo". Puede parecer un poco raro al principio, pero con el tiempo, estas afirmaciones pueden cambiar tu forma de pensar.

6. Busca apoyo

A veces, ser compasivo con uno mismo significa saber cuándo pedir ayuda. Comunícate con amigos, familiares o un terapeuta cuando necesites apoyo. No hay que avergonzarse de buscar ayuda y, a menudo, otros pueden ofrecer perspectivas y consuelo que no podemos encontrar por nuestra cuenta.

7. Celebre las pequeñas victorias

No esperes a los grandes logros para celebrarte. Reconoce y celebra también las pequeñas victorias. ¿Te levantaste de la cama cuando realmente no querías? ¡Eso es una victoria! ¿Terminaste

una tarea que temías? ¡Otra victoria! Reconocer estos pequeños éxitos puede aumentar tu autoestima y fomentar una mentalidad más compasiva.

Desarrollar la autocompasión tiene múltiples beneficios. Ayuda a mejorar tu autoestima al entender que no eres tus errores. Te permite aceptar y convivir con situaciones que no puedes cambiar, y reduce la tendencia a la autocrítica destructiva que puede dañar tu autoestima.

Recuerda, mereces reconocer todos tus méritos y logros, a pesar de los fallos que puedas cometer. La autocompasión es una herramienta poderosa que puede transformar tu vida, ayudándote a ser más feliz y a vivir en paz contigo mismo.

¡Empieza hoy mismo a ser más autocompasivo y observa cómo cambia tu bienestar!

Con cariño

Paz  

@pazpizarropsicologa

<https://www.pazpizarro.com>

+569 99349181