

Dr. Danilo Puzzo - Psicologo Psicoterapeuta

Esercizi di Self-Compassion

La self-compassion è la capacità di trattarsi con gentilezza e comprensione nei momenti di difficoltà. Questi esercizi ti aiuteranno a sviluppare un atteggiamento più compassionevole verso te stesso.

1. Dialogo Interiore Positivo

Scrivi su un foglio le parole critiche che solitamente rivolgi a te stesso nei momenti di difficoltà. Poi, sostituiscile con frasi più gentili e di supporto, come farebbe un amico fidato.

2. Lettera a Sé Stessi

Scrivi una lettera a te stesso con il tono di un amico compassionevole. Parla delle tue difficoltà con gentilezza e incoraggiamento. Conservala e rileggila nei momenti di bisogno.

3. La Domanda Chiave

Nei momenti di stress o dolore, chiediti: 'Di cosa ho bisogno in questo momento?' Rispondi con sincerità e cerca di offrirti ciò di cui hai bisogno, sia emotivamente che fisicamente.

4. Visualizzazione della Compassione

Immagina di essere con una persona amorevole e saggia che ti comprende profondamente. Ascolta le sue parole di conforto e lascia che queste ti aiutino a ridurre l'autocritica.

5. Il Tocco Rassicurante

Appoggia una mano sul cuore o su un'altra parte del corpo in modo rassicurante. Respira profondamente e ripeti mentalmente frasi come 'Merito gentilezza e comprensione'.

6. Praticare l'Accettazione

Osserva le tue emozioni senza giudicarle. Accetta la tua esperienza senza cercare di cambiarla immediatamente. Lascia che il tuo dolore sia presente, trattandoti con dolcezza.

7. Gratitudine Verso Sé Stessi

Ogni sera scrivi tre cose che hai fatto bene durante la giornata, anche se piccole. Questo aiuta a sviluppare un dialogo interno più positivo e supportivo.

AVVERTENZE

Il materiale e le informazioni presenti in questa pagina non intendono sostituirsi a nessun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di eventuali disturbi fisici o psicologici, sei invitato ad affidarti a un trattamento medico o psicologico specifico. L'autore declina ogni responsabilità per effetti o conseguenze risultanti dall'utilizzo del materiale e delle informazioni presenti in queste pagine.