

autocompaixão - msc

programa detalhado

#1 Reencontro com a autocompaixão

- Os três elementos da autocompaixão
- Mitos sobre ser autocompassivo

#2 Cultivar presença

- Abrandar o piloto automático, cultivando presença
- A fisiologia da autocrítica e da autocompaixão

#3 Descobrir uma voz que se expressa com afeto

- Encontro com a bondade e a compaixão
- Autocrítica e segurança

#4 Trazer espaço e bondade às emoções desafiantes

- Contacto com emoções desafiantes
- Abordagens para estar com emoções dolorosas

#5 Autocompaixão no suporte do esgotamento empático

- A dor da desconexão
- A dor da conexão

#6 Uma vida com apreciação e significado

- Cultivar bem-estar
- Saborear experiências agradáveis e autoapreciação

autocompaixão - msc

programa detalhado

#1 Descobrir a autocompaixão

- Navegar pelo programa com segurança e gentileza
- Os três elementos da autocompaixão
- Mitos sobre ser autocompassivo

#2 A prática de mindfulness

- Abrandar o piloto automático, cultivando presença
- Resistência e "backdraft"
- Mindfulness e autocompaixão na vida diária

#3 Cultivar altruísmo

- Bondade amorosa e compaixão
- Praticar bondade amorosa
- Encontrar frases que apaziguem o coração

#4 Descobrir a voz compassiva

- Como reencontro a voz compassiva?
- Etapas de progresso
- Autocrítica e segurança

#5 Uma vida com significado

- Reencontro com os nossos valores fundamentais
- O valor oculto do sofrimento
- Escutar com compaixão

#6 Um encontro com emoções difíceis

- Contacto com emoções desafiantes
- Etapas de aceitação
- Abordagens para estar com emoções dolorosas

#7 Explorar relações desafiantes

- Relações exigentes
- A dor da desconexão
- A dor da conexão

#8 Abraçar a vida

- Cultivar bem-estar
- Saborear experiências agradáveis e gratidão
- Autoapreciação