

Esercita la tua autoempatia

L'autoempatia è l'ascolto di sé. È un momento che ci permette di prendere del tempo per noi stessi e accogliere ciò che ci sta accadendo. Possiamo aiutare questo dialogo, e il contatto coi noi stessi, attraverso alcune domande. Ad esempio:

- 1 In questo momento, come mi sento?
- 2 A che cosa sto aspirando, in questa fase della mia vita?
- 3 Che cosa voglio da questa situazione?



L'obiettivo è essere consapevoli del proprio vissuto.

Usa questa domande quando stai vivendo un periodo di difficoltà perché, anche di fronte ad una situazione dove non puoi farci nulla, l'utilizzo dell' autoempatia ti aiuterà a:

- Definire i tuoi stati d'animo e ciò allenterà la tua tensione interiore.
- Rinovare le tue aspirazioni e sottolineare i tuoi bisogni.
- Prendere del tempo di qualità per te stesso.
- Ascoltare i tuoi bisogni.

