



# ¿QUE É AUTOCOMPAIXÓN?

- ★ Bondade amorosa vs. Autocrítica
- ★ Humanidade compartida vs. Aillamento
- ★ Mindfulness vs. Sobreidentificación





ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



Colexio Oficial  
de Psicoloxía  
de Galicia

AUTOCOIDADADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

# FALSAS CRENZAS SOBRE AUTO-COMPAIXÓN





## FALSAS CRENZAS SOBRE AUTO-COMPAIXÓN

★ Auto-compañón é un tipo de lástima



★ La auto-compañón é egoísta





## FALSAS CRENZAS SOBRE AUTO-COMPAIXÓN

★ La auto-compaixón é débil



★ La auto-compaixón é auto-indulxencia





## FALSAS CRENZAS SOBRE AUTO-COMPAIXÓN

★ É una forma de poñer  
excusas

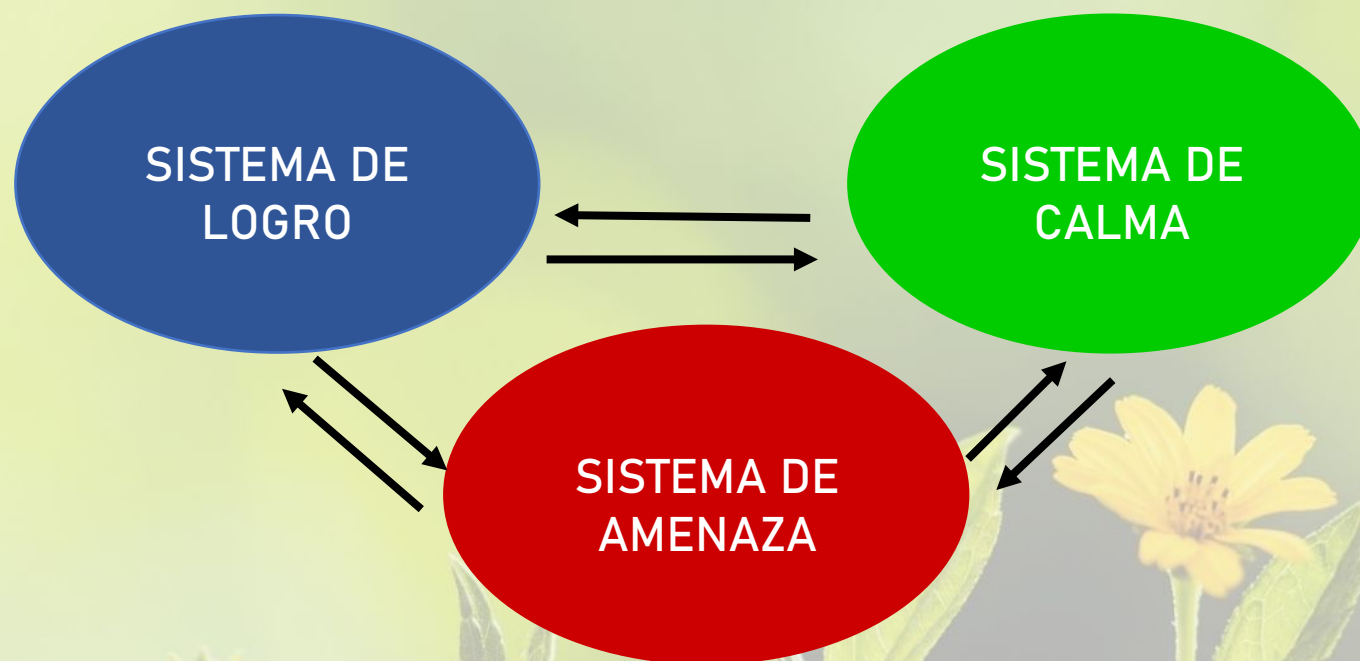


★ La auto-compassión  
mina a motivación





# FISIOLOXÍA DA AUTO-COMPAIXÓN E DA AUTOCRÍTICA





# CULTIVANDO A FELICIDADE



- ★ SABOREAR
- ★ GRATITUDE
- ★ AUTOAPRECIO





# TAREFAS PARA CASA

- ★ Pausa da auto-compaixón
- ★ Bondade amorosa cara un mesmo
- ★ Atención en la respiración
- ★ Body Scan







# PRÁCTICA DE BONDAD AMOROSA CARA UN MESMO





[autocoïdado@copgalicia.gal](mailto:autocoïdado@copgalicia.gal)  
[www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal)

