

Self compassion

Le domande fondamentali

1

5 gruppi di domande per:

2

1. Riconoscere la propria sofferenza riconoscere evitamento e costi
2. Individuare come si tratta nella sofferenza
3. Ricordare che la sofferenza è un'esperienza comune degli esseri umani
4. Trattarsi con gentilezza
5. Perspective taking

1. Riconoscere la propria sofferenza

1. Come ti senti quando sbagli o non riesci a fare quello che vuoi?
2. Cosa senti nel tuo corpo quando vivi o ti vengono in mente un momento difficile?
3. Quale storia dolorosa emerge quando esci dalla tua zona di comfort?
4. Come riconosci questi momenti di sofferenza? Dove lo senti nel corpo? E cosa fai?

2. Individuare come si tratta nella sofferenza

4

1. Come ti tratti quando incontri delle sfide nella tua vita? Tendi a ignorare il fatto che stai soffrendo e ti concentri esclusivamente sulla risoluzione del problema?
2. Cosa dici a te stesso quando soffri?
3. Che tipo di linguaggio e tono usi con te stesso quando noti qualche difetto o commetti un errore?
4. Quando sei altamente autocritico, come ti senti dentro?
5. Quali sono le conseguenze dell'essere così duro con te stesso? Ti rende più motivato e felice o scoraggiato e depresso?

3. Ricordare che la sofferenza è un'esperienza comune degli esseri umani

5

1. Quando noti qualcosa di te stesso che non ti piace o quando soffri, tendi a sentirti diverso dagli altri e l'unico a soffrire? O puoi sentirti connesso con i tuoi simili che sono anche loro imperfetti?
2. Quali parole potresti usare per ricordare a te stesso che la sofferenza fa parte della vita?

4. Trattarsi con gentilezza

6

1. Di cosa hai bisogno in questo momento/quando soffri?
2. Quali parole usi/puoi usare per darti ciò di cui hai bisogno? Quali azioni puoi compiere?
3. In quali modi ti prendi cura del tuo benessere?
4. Come pensi che ti sentiresti se potessi veramente amare e accettare te stesso esattamente come sei, anche nella sofferenza?
5. Se ti amassi completamente, come ti tratteresti ogni giorno?
6. Qual è una cosa sana che puoi fare per sostenere te stesso quando sei triste o stressato?

5. 5. Perspective taking

7

1. Sei capace di rivolgere a te stesso la comprensione e gentilezza che rivolgi alle persone a cui vuoi bene?
2. Cosa diresti a qualcuno a cui tieni profondamente e che sta lottando con lo stesso problema?
3. Se tu fossi qui e io fossi lì a provare questo dolore, come mi risponderesti?
4. Se il tuo più caro amico o un familiare fosse qui, come potrebbe rispondere al tuo dolore?
5. Come puoi essere un genitore amorevole per te stesso?

Le domande precedenti sono in collegamento
con tutti i processi dell'ACT

8

