

# curso de autocompaixão

Programa detalhado 6 semanas

## **Sessão #1 O que é autocompaixão**

- Os três elementos da autocompaixão
- Mitos sobre ser autocompassivo

## **Sessão #2 Praticar autocompaixão**

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

## **Sessão #3 Descobrir a voz compassiva**

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

## **Sessão #4 Autocompaixão e emoções desafiantes**

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

## **Sessão #5 Autocompaixão e esgotamento empático**

- A dor da desconexão
- A dor da conexão

## **Sessão #6 Uma vida com significado**

- Cultivar bem-estar
- Saborear experiências agradáveis e autoapreciação

# curso de autocompaixão

Programa detalhado 8 semanas

## **Sessão #1 Descobrir a autocompaixão**

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

## **Sessão #2 A prática de mindfulness**

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

## **Sessão #3 Cultivar altruísmo**

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

## **Sessão #4 Descobrir a voz compassiva**

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

## **Sessão #5 Uma vida com significado**

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

## **Sessão #6 Um encontro com emoções difíceis**

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

## **Sessão #7 Explorar relações desafiantes**

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

## **Sessão #8 Abraçar a vida**

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