

3 piliere súcitu so sebou

Poznať svoj vnútorný monológ

Ak zistíme, že náš vnútorný hlas k sebe samému je nesmierne kritický, môžeme s tým pracovať. Ľudia často cítia dopad takejto vnútornej komunikácie, no neuvedomujú si, prečo sa tak cítia. Ak spozorníte a zistíte, ako sami so sebou hovoríte, je to veľmi cenná informácia k ceste za súcitom so sebou samým.

Vedomie, že všetci to máme veľmi podobne

Všetci ľudia prežívame veľmi podobné emócie. Často sa však v náročných obdobiach izolujeme s pocitom, že ostatní to zvládajú a nemajú takéto problémy. Opak je však pravdou. Sme v tom spolu.

Tréning súcitu so sebou

Súcit je inštinkt, ktorý oveľa ľahšie dokážeme aktivovať k iným. Napr. pri plači dieťaťa mu chceme pomôcť, byť oporou. Voči sebe to tak ľahko nejde. Práve tréningom všímavosti voči našemu aktuálnemu prežívaniu, vieme podporiť súcitosť voči sebe samému.