

Cap a on et porta la teva conducta?

Lluny de tu

Cap a tu

Malestar a curt termini →
Calma a mig i llarg termini

Malestar a curt termini →
Calma a mig i llarg termini

Barreres

Emocions desagradables,
aprenentatges i conductes
de supervivència (atac-
fugida/ congelació): evitar,
atacar, complaure...

Jo compassiu

Allò que té sentit
per a nosaltres, que
neix del nostre jo
compassiu

Decisions

Situacions, decisions,
conductes que fem o que
no fem.

Psicologia
Compassiva

Tinc el casament de la meva millor amiga aquest cap de setmana i em genera molta angoixa i vergonya anar perquè no conec gairebé a ningú i he de fer un discurs.

Lluny de tu

Després em sento malament, amb més vergonya, amb culpa...



Barreres

Por a fer el ridícul, vergonya, angoixa, certa fòbia a les reunions socials: evito anar.

Cap a tu

No és còmode ni fàcil per a mi anar, però després em sento en pau.



Jo compassiu

*El meu valor és l'amistat, l'amor i la cura, per tant no té sentit per a mi no anar.
Aniré i m'ho posaré fàcil...*

Valors personals

Decisions

He de decidir si vaig, si no vaig i com ho gestiono.

*Psicologia
Compassiva*