

¿Hacia dónde te lleva tu conducta?

Lejos de ti

Hacia ti

Malestar a corto plazo →
Calma a medio y largo plazo

Malestar a corto plazo →
Calma a medio y largo plazo

Barreras

Emociones desagradables,
aprendizajes y conductas
de supervivencia (ataque-
huida/ congelación): evitar,
atacar, complacer...

Yo compasivo

Aquello que tiene
sentido para
nosotras, que nace
de nuestro yo
compasivo

Decisiones

Situaciones, decisiones,
conductas que hacemos
o no hacemos.

Psicología
Compassiva

Tengo la boda de mi mejor amiga este fin de semana y me genera mucha ansiedad y vergüenza ir porque no conozco a nadie y tengo que hacer un discurso.

Lejos de ti

Después me siento mal, con más vergüenza, con culpa...



Barreras

Miedo a hacer el ridículo, vergüenza, ansiedad, cierta fobia a las reuniones sociales: evito ir.

Hacia ti

No es cómodo ni fácil per a mi ir, pero después me siento en paz.



Yo compasivo

Mis valores son la amistad, el amor y el cuidado, para mi no tiene sentido no ir. Iré y me lo pondré fácil...

Valores personales

Decisiones

Tengo que decidir si voy, si no voy y como lo gestiono.

Psicología
Compassiva