

¿Hacia dónde te lleva tu conducta?



Lejos de ti

Hacia ti

Barreras

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

Decisiones

Malestar a corto plazo
Calma a medio y largo plazo

Malestar a corto plazo
Calma a medio y largo plazo

Yo compasivo

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

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