



AUTOCOMPANHIA



CORAÇÕES
E MENTES
LGBTQIA+

AUTOCOMPAIXÃO

Cuidar de si é um ato de dignidade e afirmação

O que é autocompaixão?

Autocompaixão é oferecer a si a gentileza que ofereceríamos a uma pessoa querida. É reconhecer que passamos por desafios, e que não precisamos nos tratar com dureza por isso.

Como uma pessoa LGBTQIA+, muitas vezes, ouvimos que há algo errado conosco. Essas experiências podem acabar levando à internalização do ódio. Esse discurso interno negativo pode nos fazer muito mal. A autocompaixão pode nos ajudar, criando uma nova narrativa. Com a autocompaixão podemos

afirmar: **“Eu amo meu corpo trans pelo que ele é, e não apesar do que ele é.”** ou **“Eu sou muito mais do que os erros que cometi e posso seguir em frente.”**

Autocompaixão não é dó de si ou passar o pano para nossos erros. É força. É uma escolha por se olhar com respeito, dignidade e cuidado – especialmente nos dias mais difíceis. É ser capaz de reconhecer com gentileza cada pequeno passo, cada microcrescimento no sentido que desejamos.



AUTOCOMPAIXÃO

Cuidar de si é um ato de dignidade e afirmação

Como podemos vivenciar a autocompaixão?

Muitas vezes não somos capazes de evitar o sofrimento: uma violência, uma perda, uma dificuldade.

Porém, podemos escolher como vamos nos tratar diante dessa dificuldade - se formos cruéis, aprofundando nossa dor, sentiremos mais dor.

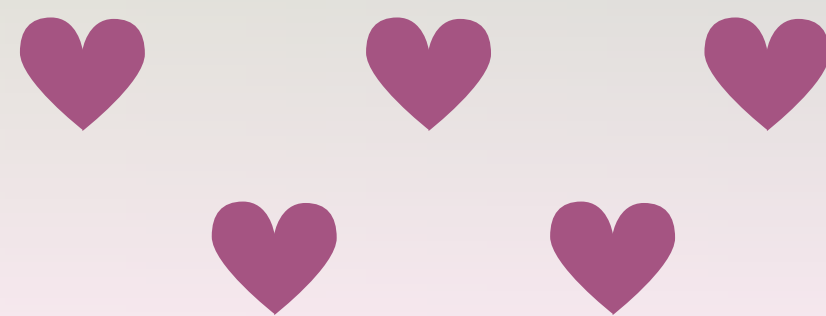
A autocompaixão não elimina o primeiro sofrimento, mas pode ajudar a evitar o segundo, aquele que nós reproduzimos internamente.



Três movimentos da autocompaixão

Reconhecer a dor

perceber e acolher a dificuldade, sem negar.



Lembrar das próprias forças

somos mais do que os nossos erros, temos forças.



Alinhar expectativas com a realidade

olhar com honestidade, sem se exigir além do possível. Afinal, não controlamos tudo.



Prática – Um olhar mais gentil

Pense em uma situação difícil que viveu.

- O que você diria a uma pessoa querida passando pela mesma situação? Agora, direcione essas palavras a você. Observe o que muda.
-



Quando não somos capazes de olhar para as pequenas conquistas que tivemos, perdemos o brilho da potência.

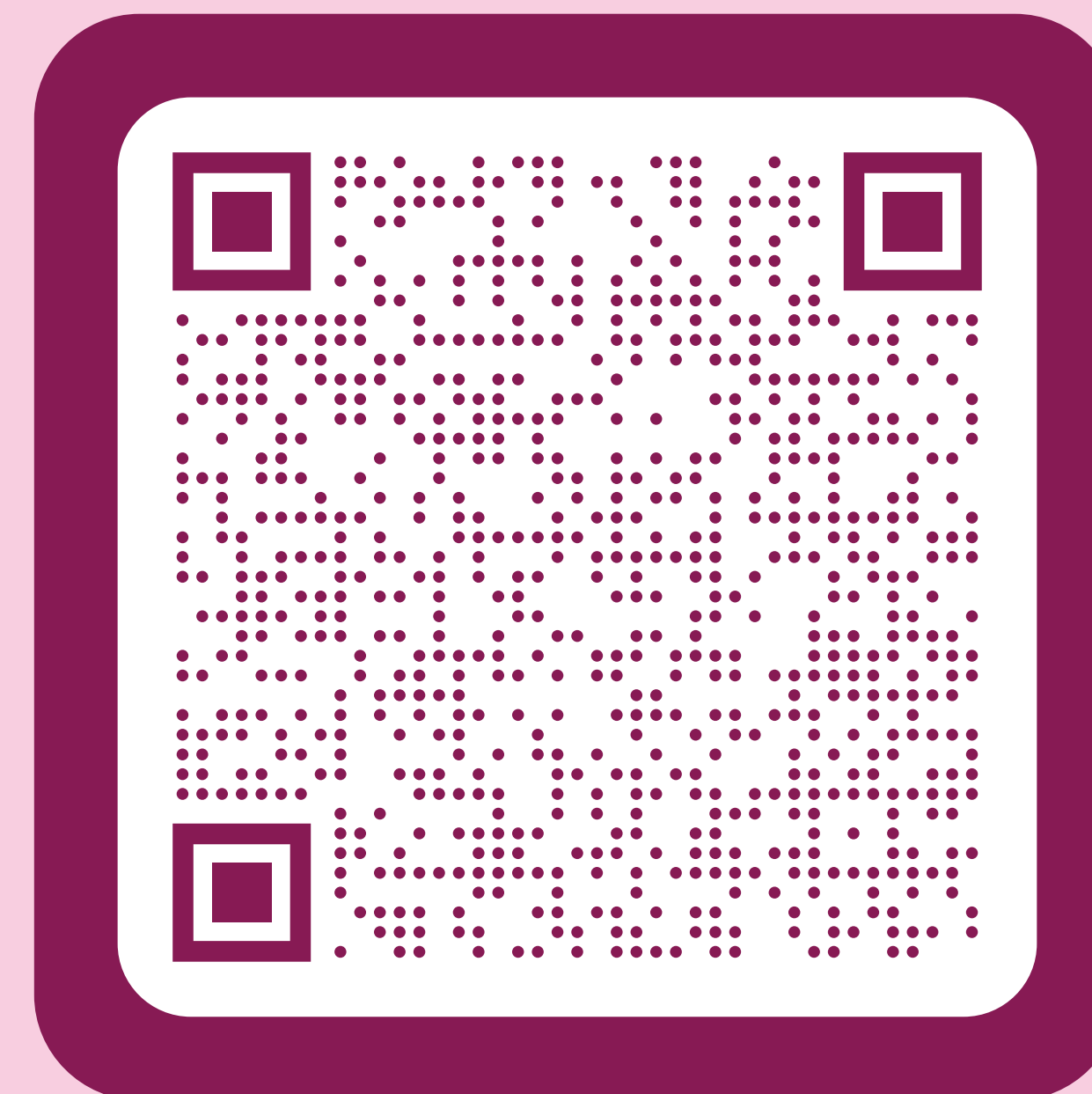


- Erika Hilton -



Experimente:

- Experimente fazer a prática guiada, usando o QR Code.
- Anote: que sensações surgem? É desafiador tratar a si com gentileza?
- Faça essa prática uma vez por semana.



O que é o Corações e Mentes LGBTQIA+?

O Corações e Mentes LGBTQIA+ é um protocolo baseado em ciência e práticas contemplativas. Ele desenvolve habilidades que ajudam a reconhecer nosso próprio sofrimento e, principalmente, o sofrimento das outras pessoas – ampliando nossa capacidade de cuidado, empatia e ação ética. Nosso programa é baseado no CBCT[®] (Cognitively- Based Compassion Training), um programa de cultivo da compaixão desenvolvido na Universidade Emory, nos EUA.



Sobre o projeto

A Gaia+ atua pela educação integral, saúde emocional e fortalecimento de vínculos. O **Corações e Mentes LGBTQIA+** promove espaços de cuidado e resiliência para quem vive existências dissidentes.

Corações e Mentes LGBTQIA+ | Fortalecendo emoções, cultivando resiliência

 @gaia_mais

 www.gaiamais.org

Gaia+

MINISTÉRIO DOS
DIREITOS HUMANOS
E DA CIDADANIA

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO