

Gaia+



**CORAÇÕES
& MENTES**
LGBTQIA+

CULTIVO DA COMPAIXÃO

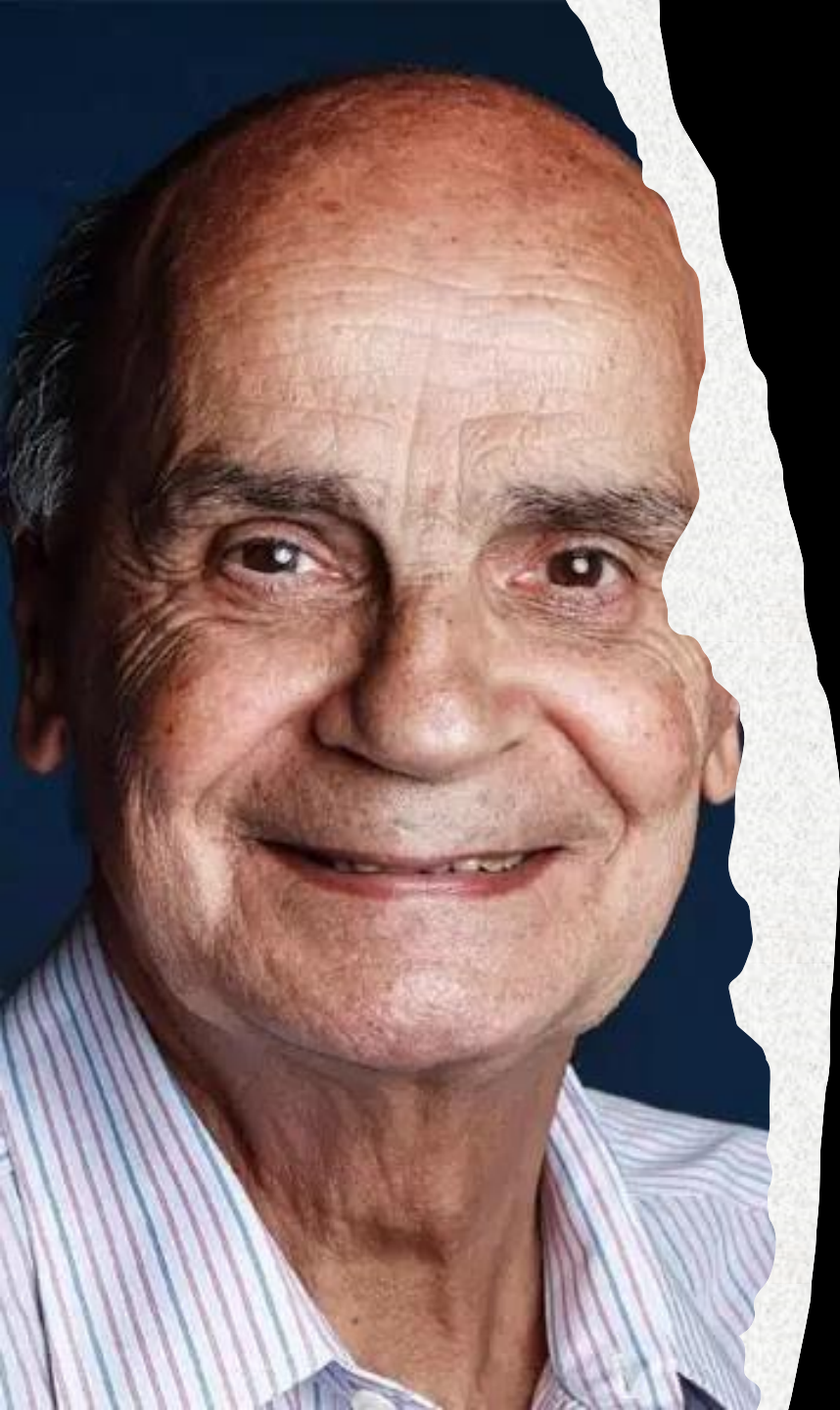
Encontro 3

Cuidando de si



O que é necessário para nos sentirmos confortáveis nesse espaço

- Esteja presente
- Pontualidade
- Levantar a mão para pedir a palavra
- Respeito à diversidade
- Confidencialidade
- Abertura (sem julgamentos para o que for falado)
- Usar mais o “e” e menos o “mas”
- Os encontros terão 2h de duração
- Teremos 10 minutos de intervalo às 8h30
- Ter bom senso ao sair e entrar durante os encontros



**O que você lembra
do encontro
passado?**



**Como você se relaciona
consigo mesma?**



Como você se relaciona consigo mesma?

1. Pense em uma pessoa próxima e que é querida para você.



Como você se relaciona consigo mesma?

1. Pense em uma pessoa próxima e que é querida para você.
2. Pense ou imagine uma situação desafiadora pela qual essa pessoa esteja passando ou passou, devido a um equívoco que ela cometeu.



Como você se relaciona consigo mesma?

1. Pense em uma pessoa próxima e que é querida para você.
2. Pense ou imagine uma situação desafiadora pela qual essa pessoa esteja passando ou passou, devido a um equívoco que ela cometeu.
3. O que você diria a essa pessoa para ajudá-la? Anote.



**Como você se relaciona
consigo mesma?**



Como você se relaciona consigo mesma?

1. Pense em uma situação desafiadora em que você vivenciou ou esteja vivenciando. Algo que não saiu como o esperado ou que você cometeu algum equívoco.



Como você se relaciona consigo mesma?

1. Pense em uma situação desafiadora em que você vivenciou ou esteja vivenciando. Algo que não saiu como o esperado ou que você cometeu algum equívoco.
2. O que você costuma dizer a si mesma? Anote.



Como você se relaciona consigo mesma?

1. Pense em uma situação desafiadora em que você vivenciou ou esteja vivenciando. Algo que não saiu como o esperado ou que você cometeu algum equívoco.
2. O que você costuma dizer a si mesma? Anote.
3. Compare como você fala com a pessoa querida e com você mesma. O que nota?





**Autocrítica excessiva
(Autoviolência)
X
Autocompaixão**



Autocompaixão é

A habilidade de cultivar uma força interna para oferecer acolhimento e gentileza a si, diante das adversidades e de **nossas vulnerabilidades** com a intenção de identificar e aliviar as causas do sofrimento.



Os tipos de sofrimento

A primeira dor

A vida é repleta de adversidades inevitáveis, somos vulneráveis a inúmeros fatores.

A segunda dor

Sufrimento que sentimos devido às atitudes que temos em relação às primeiras flechas.

***Enquanto a primeira dor não pode ser evitada,
a segunda dor é algo sobre o qual temos alguma capacidade de escolha.***

O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham





No seu aniversário de 100 anos...

Quais valores você gostaria que estivessem nesse discurso?

Ex.: Generosidade, humildade, qualidade das relações, paciência, honestidade, amor, amizade.

“
*Você pode não controlar
todos os eventos que
acontecem com você,
mas pode decidir não ser
diminuída por eles.*
”

Maya Angelou, Carta a minha filha, 2008





Prática fundamental

Momento de cuidado

Desafios até o próximo encontro...



REALIZAR A PRÁTICA

3x na semana,

pelo menos

(com ou sem apoio do áudio)



SUGESTÃO DE DIÁRIO:

Quando?

Qual?

O que notei?





Como foi?

