

Trusa de prim ajutor compasionat

Trusa de prim ajutor compasionat te ajută să-ți aduci aminte de ce anume ai nevoie pentru a putea accesa sentimentele de mulțumire și liniște care sunt asociate cu sinele tău compasionat. Mai jos vei găsi o listă cu posibile conținuturi ale acestei truse, dar este important să-ți alcătuești propria ta trusă.

- ▶ Un parfum compasionat (o sticlucă de parfum, sau o perniță impregnată cu parfum)
- ▶ Obiecte compasionate (pietricică, scoică etc)
- ▶ Desen care reprezintă purtătorul de grijă perfect
- ▶ O bucățică de material (catifea, mătase, bumbac) de culoarea preferată
- ▶ Fotografii cu persoanele iubite (zâmbitoare)
- ▶ Scrisori importante
- ▶ O copie a poveștii compasionate a propriei vieți
- ▶ O scrisoare compasionată adresată propriei persoane

Trusa ta de prim ajutor compasionat

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

Pregătirea imageriei purtătorului de grijă perfect

► Cum ți-ai dori să arate purtătorul tău de grijă perfect? (Describe fizicul său, dimensiunile, culoarea etc): _____

► Cum ți-ai dori să sune vocea purtătorului tău de grijă perfect?

Liniștitor?

Calm?

Ton scăzut?

Moale?

Puternic?

► Ce miros emană purtătorul tău de grijă perfect?

► Te poți folosi de parfumul tău compasionat?

► Cum e atingerea purtătorului tău de grijă perfect?

Moale?

Catifelată?

Puternică?

► Ce ți-ai dori să-ți ofere purtătorul tău de grijă perfect atunci când te lupți cu amintirile, pentru a te simți mai confortabil?

Acceptare necondiționată?

Convingerea că nu te judecă?

Căldură, îngrijire, amabilitate?

Forță și înțelepciune?

Autenticitate?

Speranță?

Caracteristici ale purtătorului de grijă perfect

- Cineva care va putea asculta cum mă simt fără a mă judeca
- Cineva care îmi va spune dacă modul în care gândesc are sens, sau nu.
- Cineva care mă va încuraja.
- Cineva care îmi va permite să plâng
- Cineva care îmi va permite să fiu furios.
- Cineva care va putea accepta că sunt confuz.
- Cineva care va putea accepta că nu vorbesc.
- Cineva care are ceva experiență legată de situațiile prin care trec.
- Cineva care are simțul umorului.
- Cineva care îmi va permite să aflu la ce se gândește.
- Cineva care nu încearcă să-mi impună idei.
- Cineva care nu încearcă să-mi spună ce să fac.
- Cineva care mă va lua în serios.
- Cineva care îmi va permite să fac lucrurile în ritmul meu.

Pregătirea imageriei purtătorului de grijă perfect

How would you like your perfect nurturer to look? (For example, describe her or his physical appearance, size, color, etc.)

What would you like your perfect nurturer to sound like?

Soothing?

Calm?

Low?

Soft?

Strong?

What does your perfect nurturer smell like?

Can you use your compassionate scent?

Does your perfect nurturer have a texture (e.g., soft, smooth, strong)?

When you are struggling with your memories, what would you like your perfect nurturer to offer you in the way of comfort?

Unconditional acceptance?

Nonjudgment?

Warmth, care, kindness?

Strength and wisdom?

Genuineness?

Hope?