



QUICK TIPS

What is Self-Compassion?

It is like having compassion for others. You are kind to yourself and understanding when things get difficult or when you are stressed.

When Can I Do It?

Many self-compassion activities take less than 10 minutes. You can practice them “on-the-job.” Take a self-compassion break when feeling stressed. You can also add them into your daily routine.

How Can I Do It?

Treat Yourself Like a Friend

Think of what you would say to a good friend when they are going through a hard time or feel bad.

Journal or Letter

Write kind words of comfort for yourself. Be understanding of things you feel bad or guilty about.

Supportive Touch

Put your hand over your heart or your stomach and take 3 deep breaths.

Changing Critical Self-Thoughts

Notice negative things you say to yourself. Try to change negative thoughts by saying “I disagree” and identifying positives.



QUICK TIPS

¿Qué es la Autocompasión?

Es sentir compasión por uno mismo, dependiendo de la situación que está generando tristeza o enojo hacia algo o alguien

¿Cuándo puedo hacerlo?

Muchas actividades de autocompasión toman menos de 10 minutos. Puedes practicarlos "en el trabajo". Tome un descanso de autocompasión cuando se sienta estresado. También puede agregarlos a su rutina diaria.

¿Cómo puedo hacerlo?

Valorate como un amigo

Piensa en lo que le dirías a un buen amigo cuando está pasando por un momento difícil o se siente mal.

Diario o carta

Escribe palabras amables de consuelo para ti mismo. Sé comprensivo con las cosas por las que te sientes mal o culpable.

Apoyo palpable

Pon tu mano sobre tu corazón o tu estómago y respira profundamente 3 veces.

Cambiar los pensamientos críticos de uno mismo

Observa las cosas negativas que te dices a ti mismo. Intenta cambiar los pensamientos negativos diciendo "no estoy de acuerdo" e identificando los positivos.