

## AUTO-COMPASIÓN Y AUTO-EVALUACIÓN DE MIS ERRORES

OBJETIVO: Aprender a evaluar mis errores de forma que promueva mi crecimiento en lugar del ocio hacia mi mismo, sobre todo en esas situaciones en las que nuestras acciones distan y mucho de ser perfectas.

PASO 1 – LOS HECHOS

PASO 2 – LOS PENSAMIENTOS HACIA MI

PASO 3 – LOS SENTIMIENTOS

PASO 4 – LAS NECESIDADES (INTENCIÓN)

**PASO 1: HECHOS : Piensa en algo reciente que has hecho o dicho y que ahora desearías no haber hecho.**

**PASO 2-PENSAMIENTOS: ¿Cómo te hablas a ti mismo cuando te das cuenta?**

- ¡Qué insensible soy!
- ¡Cómo he podido hacer algo tan estúpido!
- ¿Pero qué pasa conmigo, no tengo remedio?
- ¡Siempre la acabo fastidiando!
- ¡Soy muy mala persona!
- ¡El mundo sería mejor sin mí!

- IDEA IMPLICITA EN ESTOS AUTO-REPROCHES: “MEREZCO SUFRIR POR LO QUE HE HECHO”
- PROMUEVE: EL ODIOS HACIA MI MISMO

**UN ERROR: Me muestra mis limitaciones y me invita y orienta al aprendizaje, crecimiento y evolución.**

**MIS ESTIMULADORES DE CAMBIO Y APRENDIZAJE PUEDEN SER DOS:**

1. La culpa y la vergüenza - ME ODIOS A MI MISMO.
2. Mi deseo profundo de aprender para enriquecer LA VIDA (la mía y la de los demás)

**EL DETONADOR DE LA CULPA Y LA VERGÜENZA = EL DEBERÍA / TENGO QUE**

- “Debería haberlo imaginado”
- “Debería haberme dado cuenta”

- “No debería haber dicho-hecho lo que hice”
- “Tengo que dejar de fumar”
- “Tengo que hacer ejercicio”
- “Tengo que comer mejor”

DEBERÍA/TENGO QUE = EXIGENCIA = RESISTENCIA AL CAMBIO

### PASO 3-SENTIMIENTOS: ¿CÓMO TE SIENTES DESDE AHÍ?

EMOCIONES QUE PROMUEVEN EL APRENDIZAJE: me movilizan para perseguir y satisfacer lo que necesito y valoro. Así me siento cuando COMPRENDO de forma COMPASIVA que mi comportamiento iba en contra de mis valores.

- Tristeza
- Frustración
- Decepción

EMOCIONES QUE LO BLOQUEAN: me desconectan de lo que necesito y valoro y de la capacidad para cuidar de ello por mi mismo. Así me siento cuando ME OCIO A MI MISMO por mis errores.

- Culpa
- Vergüenza
- Ira-Depresión

### PASO 4-NECESIDADES : TRADUCE TUS AUTO-JUICIOS Y AUTO-EXIGENCIAS

ATENCIÓN EN LA INTENCIÓN VERSUS ATENCIÓN EN LA ACCIÓN (ERROR)

Cuando me juzgo por mis errores es porque mis acciones no han sido coherentes a mis necesidades y valores más profundos como ser humano.

Quiero aprender a EVALUARME para:

1. Para INSPIRAR y MOTIVAR un aprendizaje y un cambio en mí que enriquezca la vida.
2. Por RESPETO y COMPASIÓN hacia mí mismo y no por odio, culpa o vergüenza

### EL PASO A PASO

Implica aprender a acoger, escuchar y comprender a 2 partes dentro de mí y buscar alternativas.

1. **LA PARTE QUE COMETIÓ EL ERROR** ¿Qué necesidad trataba de cuidar de ese modo?
2. **LA PARTE QUE LAMENTA EL ERROR** ¿De qué necesidad se da cuenta que no cuida?
3. **ALTERNATIVAS** ¿Qué puedo hacer aquí y ahora para reparar el daño y cuidar de las necesidades que aún están insatisfechas y qué puedo hacer de un modo diferente en futuras ocasiones?