

Auto Empatia

(Aquilo que trazemos conosco)



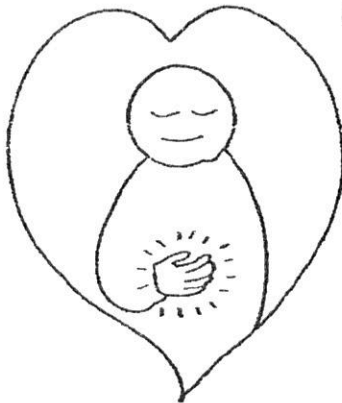
1. Pensamentos - tocar a cabeça e Nomear as histórias, julgamentos, interpretações e crenças que carregamos.

Respire profundamente!

2. Sentimentos - tocar o peito e Nomear as sensações presentes no corpo e as emoções que sentimos.



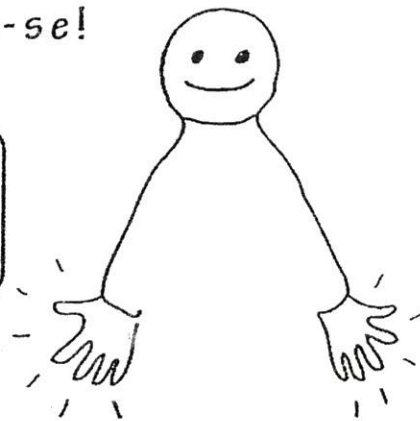
Respire profundamente!



3. Necessidades - tocar a barriga e Nomear as Necessidades que estão por traz e que estão sendo expressas através dos Pensamentos e Sentimentos.

Respire e centre-se!

4. Pedidos - com as mãos abertas para receber, Nomear os Pedidos para Ação que surgirem da conexão com as Necessidades.



Traduzido por Sandra Caselato (www.psicologasandra.com) a partir de:

© 2010 Jesse Wiens and Catherine Cadden • ZENVC.ORG

Based on the work of Marshall Rosenberg and the Center for Nonviolent Communication (cnvc.org).