

# Autoempatia

(Aquilo que trazemos conosco)



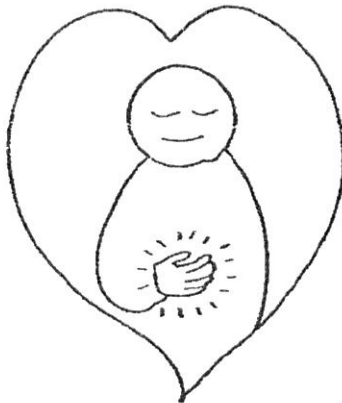
**1. Pensamentos** - tocar a cabeça e Nomear as histórias, julgamentos, interpretações e crenças que carregamos.

Respire profundamente!

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



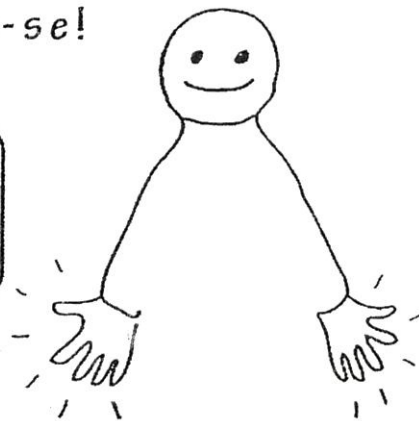
Respire profundamente!



**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](http://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](http://cnvc.org)).