

COLECCIÓN CUIDARME



CUADERNO DE

Autocompasión

30 días para hablarte con más amor

30
DÍAS



Este cuaderno pertenece a



MI NOMBRE

FECHA DE INICIO

POR QUÉ EMPIEZO ESTE CUADERNO

Estas páginas son un lugar seguro para hablarte con honestidad, respeto y ternura.

Bienvenida a tu práctica



No tienes que sentirte bien para merecer un trato amable.



1

Observar

Reconocer lo que sientes sin exagerarlo ni esconderlo.

2

Comprender

Recordar que sufrir, equivocarse y necesitar apoyo forma parte de ser humana.

3

Acompañar

Responderte con palabras y acciones que reduzcan el daño y aumenten el cuidado.

No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas volver a ti una vez más.