

# ESERCIZIO DELLA COMPASSIONE VERSO SE STESSI

**FAI 3 VOLTE QUESTO ESERCIZIO PER ISCRITTO  
RIFERENDOTI OGNI VOLTA A UN EPISODIO DIVERSO DEL  
TUO PASSATO. TRATTA UN EPISODIO AL GIORNO.**

## 1.

Scegli un episodio della tua vita che ti ha fatto sentire scontento di te stesso. Spiega nei particolari cosa è successo veramente e come ti sei sentito.

## 2.

Immagina che l'episodio in questione sia successo a un tuo amico. Scrivi come quella persona vivrebbe l'episodio e come reagirebbe.

## 3.

Dato che odi vedere quella persona soffrire, scrivile una lettera con l'intenzione di farla sentire meglio. Esprimi compassione e gentilezza, ricordale perchè merita compassione e sostegno.

## 4.

Descrivi un'altra volta la tua esperienza e i tuoi sentimenti; ora però cerca di essere il più possibile obiettivo e comprensivo riguardo a quello che è accaduto e a come ti sei sentito. Cerca di non dare giudizi slegati dai fatti.

**RIPETI QUESTO ESERCIZIO  
REGOLARMENTE FINCHÈ I PRINCIPI DI  
AUTO-COMPASSIONE NON SI RADICANO  
DENTRO DI TE.**