

FITXA 3.1. L'AUTOEMPATIA

QUÈ PUC FER PER SENTIR-ME MILLOR I SER CONSCIENT QUE NECESSITO CUIDAR-ME?

1. **Respirar:** Tancar els ulls, espai còmode i tranquil, i simplement respirar. **Connectar, escoltar-me i observar com em sento i què necessito.**
2. **Atendre aquestes necessitats.** Com per exemple: descansar, menjar, anar al WC, fer activitat física, parlar amb algú, cuinar, estar una estona sola, etc.
3. **Observar** què passa, què aporta a la meva salut i benestar personal, fer-ho.
4. Aquest exercici de cura el puc fer **en qualsevol moment del dia.**
5. Si **jo em cuido, també cuido la resta** de persones del meu entorn i les nostres relacions.

**Aquesta situació és temporal.
Tinguem-nos cura per tenir cura.**



(*) Podeu també consultar ...

Enllaçar aquest document amb:

- fitxa de *Passos per a una comunicació positiva (Fitxa Empatia ciutadana_Breu)*
- *Fitxa de Solidaritat Ciutadana*
- *el Manual de convivència familiar*