

## Exercendo a autocompaixão

Pense que você é uma amiga compassiva, generosa, amorosa e gentil. Agora, imagine como você falaria com uma pessoa que estivesse passando pela mesma situação que você, você está tranquilizando-a, dizendo-lhe que suas necessidades são importantes e que sua dor é ouvida e sentida. O que essa amiga te diria? Como você se sentiria após ouvi-lá?

[illegible][illegible]