

Modo Paz na comunicação consigo mesma ou mesmo

PASSO

01

Observação de si

Não como cobrança de alta performance, não como culpa por não ser perfeita ou perfeito, mas como forma de olhar para a situação hoje, no presente, sem julgamentos.

PASSO

02

Necessidades físicas básicas

O que é básico, essencial, inegociável para mim nesse momento.

Diálogo com meu corpo físico:

- Estou respirando bem? Hidratada/o? Como dormi? Preciso de um alongamento? Estou bem nutrida/o? Preciso de sol? O que meu corpo precisa agora?
- Como me comunico com meu corpo físico? O que ele me comunica? Estou em conflito de comunicação com meu próprio corpo?

PASSO

03

Sentimentos e necessidades emocionais

O que sinto, como reconheço o que sinto e como reajo ao que sinto (minhas emoções).

Diálogo com meus sentimentos e minhas emoções:

- Como estou me sentindo agora?
- Sei diferenciar raiva de tristeza, assim como sei diferenciar sono de fome, por exemplo?
- Como me comunico com meus sentimentos e minhas emoções?
- Como observo, escuto, acolho e atendo minhas necessidades emocionais?

PASSO

04

Pedido

Clareza e respeito ao pedir e o que é necessário e o que é possível receber nesse momento.

- Qual ou quais os pedidos do meu corpo, dos meus sentimentos e emoções pra mim?
- O que posso fazer agora? Posso atender esse pedido? O que eu preciso para atender a esse pedido?

Saiba mais
clicando aqui