Larissa Lima

Psicóloga · CRP 06/238055
larissalimapsi.com.br

MATERIAL GRATUITO · AUTOCONHECIMENTO E AUTOESTIMA

# Diário de autocompaixão

Perguntas para trocar a voz crítica por um olhar mais justo sobre você.

Muita gente é gentil com todo mundo, menos consigo. Diante de um erro, a voz interna não diz “tudo bem, você está aprendendo”. Diz “de novo?”, “você não tem jeito”. A autocompaixão não é se passar a mão na cabeça nem fingir que está tudo bem. É se tratar com o mesmo cuidado que você ofereceria a alguém de quem gosta.

A pesquisadora Kristin Neff descreve a autocompaixão a partir de três elementos: perceber o que se sente sem exagerar nem negar, lembrar que errar e sofrer fazem parte da experiência humana, e responder a si mesmo com gentileza.

## 1. Para os dias difíceis

Escolha uma situação que tem pesado e responda com calma:

1. **O que aconteceu e o que estou sentindo agora?**
2. **O que a minha voz crítica está dizendo?** Escreva do jeito que ela fala.
3. **Outras pessoas também passam por isso?** Lembrar disso diminui a sensação de ser “o único”.
4. **O que eu diria a uma pessoa querida no meu lugar?**
5. **Do que eu preciso agora?** Descanso, conversar com alguém, um limite, um passo pequeno?

| Pergunta | Minha resposta |
|---|---|
| **O que aconteceu?** | |
| **A voz crítica diz...** | |
| **Outras pessoas passam por isso?** | |
| **Eu diria a alguém querido...** | |
| **Do que eu preciso?** | |

## 2. Registro de pequenas conquistas

A mente costuma esquecer rápido o que deu certo. Durante uma semana, anote três coisas por dia, por menores que pareçam: ter levantado num dia difícil, ter pedido ajuda, ter dito não.

| Dia | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## 3. Uma frase para guardar

Escreva uma frase gentil para ler quando a autocrítica aparecer. Por exemplo: “Eu estou fazendo o melhor que posso com o que tenho hoje.”

Minha frase: _____

*Este material é informativo e não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico.*

**Referências**

1. Neff, K. D. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101, 2003.
2. Beck, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

Material gratuito, de caráter informativo, elaborado por Larissa Lima, psicóloga (CRP 06/238055). Não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico. Em crise, ligue 188 (CVV) ou 192 (SAMU). Para conversar sobre atendimento: larissalimapsi.com.br