

## Leve o bem-estar com você

Leve esses cartões de bem-estar com você aonde você for, para qualquer momento de que precisar. Perdeu um cartão ou quer compartilhar? Uma versão para impressão (em inglês) está disponível em [compassioninstitute.com/healthcare](http://compassioninstitute.com/healthcare)

### Acalmar & Aquietar a Mente

## Respiração Quadrada

1. Inspire contando até 4
2. Segure o ar contando até 4
3. Expire contando até 4
4. Segure contando até 4

**Durante:** momentos de estresse



### Gerenciando Emoções

## Assim como eu

Compaixão por uma pessoa neutra ou desafiadora/difícil

1. Escolha uma palavra/frase que descreva este momento de sofrimento.
2. Reflita que: "Assim como eu, essa pessoa também sofre e \_\_\_\_\_."
3. Ofereça um desejo: "Que você fique bem" ou "Que você se sinta em paz."

## Respirar para Centrar-se

1. Repouse sua atenção em três ciclos de respirações completas (inalar e exalar);
2. OU na sensação de seus pés apoiados no solo, OU ou na do peso do seu corpo no assento na cadeira.

**Durante:** Atividades de rotina, transições ou em momentos de estresse

### Gerenciando Emoções

## Antídoto da Autocompaixão

Quando se sentir estressado(a)/autocrítico

1. Reconheça: "Isso é sofrimento."
2. Escolha um ritual de autocompaixão (mão em seu peito/barriga/pulso).
3. Reconheça: "Estou fazendo o melhor que eu posso." "Todo mundo está fazendo o seu melhor." "Eu solto/deixo ir os resultados que estão além do meu controle."

### Gerenciando Emoções

## Respirando Compaixão (AE-EA)

Quando estiver acionado/tomado por uma emoção

1. Ancore sua atenção em respirações profundas/ seus pés no chão.
2. Observe a Emoção como sensações corporais.
3. Inale, inspirando a emoção em um Espaço amplo.
4. Exale, expirando alívio para si e para as outras pessoas.

