



LÚCIDA
LETRA

Kristin Neff

AUTOCOMPAXÃO

Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás

Resumo de Autocompaixão. Pare de Se Torturar e Deixe a Insegurança Para Trás

Vida corrida, acúmulo de tarefas, cobranças... Tantas obrigações diárias nos levam a pré-julgamentos e análises rigorosas sobre nós mesmos e os outros. Boa parte delas cruel e injusta. Em "Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás", a professora, escritora e palestrante americana Kristin Neff - doutora em Desenvolvimento Humano pela Universidade de Berkeley, na Califórnia - fala sobre a autocompaixão e a necessidade de autoconhecimento como fonte geradora de empatia entre os seres humanos.

Kristin mostra o caminho para nos libertarmos dos sentimentos de frustração, culpa e inadequação. Para a escritora, a melhor maneira de descrever a autocompaixão é despertar a compaixão pelos outros.

Por que é tão difícil admitir quando agimos mal, quando somos mal-educados ou impacientes? Porque satisfazemos o nosso ego quando projetamos nossas falhas e deficiências nas outras pessoas? O medo do "espelho" nos leva a nos escondermos de nós mesmos, da nossa imagem real.

Afinal de contas, a compaixão que direcionamos a nós mesmos deve ser a mesma que damos a outras pessoas, e vice-versa. É a nossa condição humana compartilhada, imperfeita e frágil.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)