



COMPASSIONATE  
INQUIRY

Segunda Conferencia Internacional: Confluence 2024

8:20-9:20 AM EEST

Próxima actividad en la Sala Principal:

# Navega la Lucha Con el Auto- cuidado A Través de Prácticas Auto-compasivas

Con **Doris Polak Kuder, MPharm**



COMPASSIONATE  
INQUIRY



Doris Polak Kuder

Maestría en Farmacia &  
Coach Psicoterapeutica &  
Practicante certificada de CI



COMPASSIONATE  
INQUIRY

# Unas palabras sobre el taller:

Sí, no eres el único que lucha con el auto-cuidado. Tanto para el terapeuta como para los clientes, es crucial desarrollar una rutina y una práctica que nos permita satisfacer nuestras propias necesidades. Primero que nada, no podemos darnos lo que no recibimos cuando éramos niños. Al ir retirando las capas de nuestra resistencia, vergüenza y odio hacia nosotros mismos podemos desarrollar una relación verdaderamente enriquecedora y amorosa con nosotros mismos. Nos convertimos en los padres que nunca tuvimos. En ese punto, el auto-cuidado se convierte en un acto de auto-compasión.

Aquí radica la importancia del auto-cuidado. Hasta que no desarrollemos una rutina de auto-cuidado firme y nutritiva, dependemos de otras personas para satisfacer nuestras necesidades y luchamos con la auto-compasión. No estamos en nuestro yo adulto, empujamos hacia abajo nuestro verdadero yo, no podemos mostrarnos auténticos en nuestra vida real, expresamos emociones con nuestros padres, simplemente pidiendo lo que necesitamos. Seguimos siendo ese niño pequeño, cambiando la autenticidad por el apego. El énfasis de CI en centrarse en el auto-cuidado durante 30 minutos al día es la base y el fundamento para un trabajo profundo de CI. El auto-cuidado va más allá del programa. El auto-cuidado te acompañará por el resto de tu vida.

Pero, si todos luchamos en algún momento, ¿qué sucede allí? Es la recreación del trauma. Tuvimos que abandonarnos a nosotros mismos como niños para mantener el apego, la conexión o el sentido de pertenencia. ¿Pertenece o nos moldeamos para encajar? Esta va a ser una de las preguntas que exploraremos en nuestro taller.



# Auto-cuidado en la naturaleza



COMPASSIONATE  
INQUIRY

“Tenemos 3 necesidades básicas...  
seguridad, satisfacción y conexión.”

-Rick Hanson PhD



COMPASSIONATE  
INQUIRY

La compasión de la verdad  
reconoce que el dolor  
no es el enemigo.



Que algunos apegos  
no sobrevivirán  
la elección de la autenticidad  
es una de las cosas más dolorosas  
que tenemos que entender;  
y aun en ese dolor, existe la libertad.

Dr. Gabor Maté



COMPASSIONATE  
INQUIRY

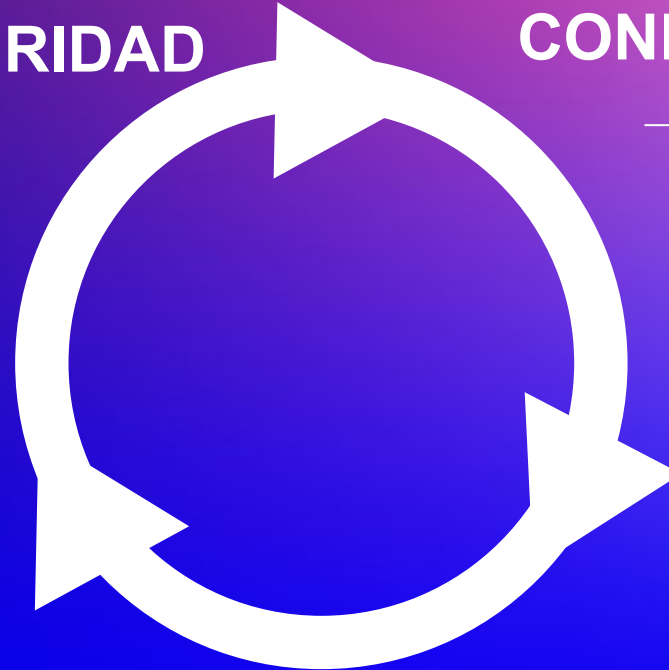
# ¿Qué nos motiva?

## Apego

El apego nos da seguridad y bases para el bienestar. El apego no es la ausencia de la seguridad, sino la presencia de la conexión.

**SEGURIDAD**

**CONEXIÓN**



**SATISFACCIÓN**

## Apego y Autenticidad

El apego y la autenticidad, cuando se dan juntos, nos permiten desarrollar el sentido de conexión y pertenencia . Estamos hechos para la conexión.

## Autenticidad

Solo cuando somos auténticos estamos realmente satisfechos. Podemos estar con lo que es. Sufrimos cuando no aceptamos lo que es. Crecemos cuando seguimos a nuestro corazón..

- Doris Polak Kuder  
y Paula Nowak Droog



COMPASSIONATE  
INQUIRY



Un pájaro  
sentado en un árbol  
nunca tiene miedo  
de que la rama se rompa  
porque su confianza  
no está puesta en la rama,  
su confianza

está puesta en sus propias alas.  
¡Siempre confía en ti mismo!



Charlie Wardle

La vida es como andar en bicicleta.  
Para mantener el equilibrio  
debes seguir moviéndote.

Albert Einstein



COMPASSIONATE  
INQUIRY

# ¿El auto-cuidado forma parte de tu rutina?

Comencemos con:

- **SEGURIDAD**
  - Define tu hora para despertar.
  - Define tu hora para ir a la cama.
- **SATISFACCIÓN**
  - Entre el 1 y el 10, ¿qué tan bien te sientes en tu cuerpo?
  - Anota tres cosas que podrías cambiar esta semana en tu rutina para sentirte increíble en tu cuerpo.
- **CONEXIÓN**
  - ¿Expresas tu enojo?
  - ¿Cómo te sientes después de expresar o no expresar tu enojo?
  - ¿Qué puedes aprender de esto?



Nos convertimos en adultos  
cuando nos cuidamos  
y nos enseñamos  
a nosotros mismos.

- Doris Polak Kuder



COMPASSIONATE  
INQUIRY

¡Gracias por su presencia!

¿Preguntas, comentarios?



[www.dorispolakkuder.com](http://www.dorispolakkuder.com)

[doris.polakkuder@gmail.com](mailto:doris.polakkuder@gmail.com)



COMPASSIONATE  
INQUIRY