

Self-compassion Letter to myself

- Olá meu lindo, meu companheiro, meu rei.
- **Eu vejo você**
- Eu vejo você com um apartamento confortável, com um roommate de grande valor.
- Eu vejo você carregando uma curiosidade inata como se fosse uma tocha olímpica que nunca se apagou desde o dia que você nasceu.
- Eu vejo você amando as pessoas--e sempre se lembrando de procurar oportunidades para isso.
- **Eu vejo seus recursos.**
- Eu vejo você cultivando o espaço que você pensou, o transativos, para poder perguntar coisas diferentes e ter conversas que seriam entaladas na sua gargante.
- Eu vejo você procurando e dando amor para seus amigos próximos, como a Mariana e o Robson, mesmo que isso não seja isso tão masculino.
- Eu vejo você se preocupando com o seu sono, e ainda que a [[Karen]] te assuste por só dormir 4 horas todo dia, eu vejo que você já aprendeu uma lição importante sobre como o seu dia fica mais leve e bonito quando você não tá nem aí para dormir 9 horas.
- **Eu vejo o seu sofrimento.**
- Eu vejo você se forçando todas as madrugadas para tentar fazer apenas mais uma coisinha antes de dormir, mesmo que já não há energia dentro de você.
- Eu vejo você se questionando se um determinado assignment vai dar tempo.
- Eu vejo você sofrendo em talvez não tirar um A numa matéria, mesmo tendo sacrificado partes consideráveis de você.
- **Eu vejo suas necessidades**
- Eu vejo o quanto você precisa de afeto, e como as vezes o Breno não lhe dá a você.
- Eu vejo o quanto você precisa de ajuda nos seus assignments de 107, e mesmo assim continua corajoso para fazer sozinho.
- **Eu vejo suas necessidades e tenho empatia comigo mesmo. Eu desejo que essas necessidades sejam satisfeitas. São necessidades válidas e não há sentimento de culpa nenhuma que você deve ter sobre elas.**
- Eu planejo me dar compaixão por meio de mais conversas onde eu expresso explicitamente as minhas necessidades atuais para amigos que eu confio.