

Autocompaixão para lidar com o burnout

SUMÁRIO

Introdução

- Capítulo 1 - Quando seu copo esvaziar: causas e consequências do burnout
- Capítulo 2 - Reabastecendo-nos: como a autocompaixão combate o burnout
- Capítulo 3 - Uma receita para a resiliência: os ingredientes da autocompaixão
- Capítulo 4 - Não é o que você pensa: equívocos sobre a autocompaixão
- Capítulo 5 - Seu corpo sabe: a fisiologia do estresse e do cuidado
- Capítulo 6 - Aquecendo a conversa: aceitação terna
- Capítulo 7 - Quando a autocompaixão parece ruim: trabalhando com o backdraft
- Capítulo 8 - Colocando as coisas em perspectiva: consciência plena
- Capítulo 9 - A resistência é inútil: como o combate ao burnout pode piorar a situação
- Capítulo 10 - Enfrentando a tempestade: trabalhando com as emoções difíceis do burnout
- Capítulo 11 - Parando o desgaste: reduzindo a fadiga de empatia
- Capítulo 12 - Quando o bom não é bom o suficiente: como evitar o poço do perfeccionismo
- Capítulo 13 - Por que nos punimos: entendendo o crítico interior
- Capítulo 14 - Fazendo algo a respeito: autocompaixão feroz em ação
- Capítulo 15 - Traçando uma linha na areia: aprendendo a dizer não
- Capítulo 16 - Abastecendo a nós mesmos: do que eu preciso?
- Capítulo 17 - Redescobrimo o sentido: quais são os meus valores essenciais?
- Capítulo 18 - Tornando-se um treinador interno sábio: motivação autocompassiva
- Capítulo 19 - Boa vontade, não sentimentos bons: cultivando a bondade amorosa
- Capítulo 20 - Pequenos prazeres: saboreando o que é bom
- Capítulo 21 - Conhecer nossos pontos fortes: a prática da autoapreciação
- Capítulo 22 - Avançando: tornando-se uma bagunça compassiva

Recursos (em inglês)

Notas