

# Decálogo da Compañón



## 1. RECOÑÉZOME COMO UNHA PERSOA ÚNICA, VULNERABLE, QUE CAMBIA E TEN NECESIDADES.

É necesario aceptarme como son para estar disposta a coñecer aos demais.

- + Recoñezo e acepto que as persoas somos diferentes..
- + Trátome con respecto, tamén ás demais persoas.
- Sintome superior ou inferior ás demais persoas.
- Fágome dano ao compararme coas demais persoas.



## 2. PRIMEIRO CÓIDOME DE MANEIRA COMPASIVA.

Primeiro téñome que coidar, para poder coidar ás demais persoas.

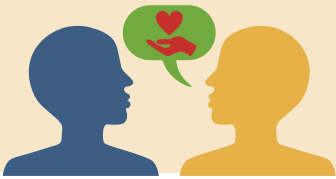
- + Recoñezo as miñas necesidades e procuro satisfacelas.
- + Acepto os meus límites.
- + Pono límites e digo "non".
- Teño compaixón de min mesmo/a.
- Desatendo as miñas emocións.



## 3. ACEPTO ÁS PERSOAS NO SEU MOMENTO VITAL.

Acepto que cada persoa é única e que ao longo da súa vida pode cambiar a súa maneira de pensar, sentir, actuar.

- + Respecto ás persoas sen condicións, aínda que sexan diferentes a min ou pensen de forma distinta a min.
- Rexeito, discrimino e marxino ás outras persoas polas súas ideas socio-políticas.



## 4. SON AMABLE COAS OUTRAS PERSOAS.

Son amable e trato con respecto ás persoas, e convértome nun modelo para as demais persoas.

- + Son próxima e cordial.
- + Amoso interese.
- + Estou dispoñible.
- Actúo de maneira mecánica.
- Non presto atención ás persoas.
- Teño présa cando atendo ás persoas.



## 5. RESPECTO O ESPAZO DAS PERSOAS.

Respecto a distancia física, social e emocional que outra persoa me expresa de forma verbal ou non verbal. Poño límites cando o necesito.

- + Teño en conta a intimidade da outra persoa.
- + Pido permiso para achegarme.
- Impoño o meu criterio.
- Traspaso os límites que pactamos.



## 6. ESCOLLO CON TRANQUILIDADE, RESPECTO E ACTITUDE ABERTA.

Escoito con amabilidade o que outra persoa comparte. Amoso interese polo que di. Compórtome e expreso as miñas emocións de maneira sincera.

- + Presto atención á comunicación verbal e non verbal.
- + Acepto e coido o silencio.
- Dou consellos.
- Procuro ser protagonista da conversa.



## 7. ACOMPAÑO, DOU EQUILIBRIO E BENESTAR ÁS PERSOAS.

Cando atendo alguén dou prioridade ás súas necesidades, sen descoidar as miñas, para que as dúas esteamos cómodas.

- + Escoito para comprender.
- + Dou espazo e tempo necesario á outra persoa.
- Busco obrigatoriamente respostas.
- Dou pouco valor á situación.



## 8. MULTIPLICA O IMPACTO E A DISTRIBUCIÓN DA APLICACIÓN DOS NÓSOS RECURSOS NA SOCIEDADE.

Observo e escoito as necesidades e preocupacións da miña comunidade para saber onde apoiar, consolar, entender e actuar.

- + Busco o ben común.
- + Uso o diálogo para mediar, xerar participación social e chegar a acordos.
- Discrimino ou rexeito cando tomo partido por unha parte.



## 9. COAS MIÑAS ACCIÓNS DESENVOLVO UNHA COMUNIDADE COMPASIVA.

Intento comprender, aliviar e previr o meu sufrimento e o das demais persoas.

- + Son consciente do importante que é estar presente, dispoñible e escoitar ás demais persoas.
- Actúo pensando só en min mesmo/a.
- Son insensible ao sufrimento das demais persoas.



## 10. Que engadirías ti?

# Decálogo da Compaixón



## 1. RECOÑÉZOME COMO UNHA PERSOA ÚNICA, VULNERABLE, QUE CAMBIA E TEN NECESIDADES.

É necesario aceptarme como son para estar disposta a coñecer aos demais.



## 2. PRIMEIRO CÓIDOME DE MANEIRA COMPASIVA.

Primeiro téñome que coidar, para poder coidar ás demais persoas.



## 3. ACEPTO ÁS PERSOAS NO SEU MOMENTO VITAL.

Acepto que cada persoa é única e que ao longo da súa vida pode cambiar a súa maneira de pensar, sentir, actuar.



## 4. SON AMABLE COAS OUTRAS PERSOAS.

Son amable e trato con respecto ás persoas, e convértome nun modelo para as demais persoas.



## 5. RESPECTO O ESPAZO DAS PERSOAS.

Respecto a distancia física, social e emocional que outra persoa me expresa de forma verbal ou non verbal. Poño límites cando o necesito.



## 6. ESCOLLO CON TRANQUILIDADE, RESPECTO E ACTITUDE ABERTA.

Escoito con amabilidade o que outra persoa comparte. Amoso interese polo que di. Compórtome e expreso as miñas emocións de maneira sincera.



## 7. ACOMPAÑO, DOU EQUILIBRIO E BENESTAR ÁS PERSOAS.

Cando atendo alguén dou prioridade ás súas necesidades, sen descoidar as miñas, para que as dúas esteamos cómodas.



## 8. MULTIPLICA O IMPACTO E A DISTRIBUCIÓN DA APLICACIÓN DOS NÓSOS RECURSO NA SOCIEDADE.

Observo e escoito as necesidades e preocupacións da miña comunidade para saber onde apoiar, consolar, entender e actuar.



## 9. COAS MIÑAS ACCIÓNS DESENVOLVO UNHA COMUNIDADE COMPASIVA.

Intento comprender, aliviar e previr o meu sufrimento e o das demais persoas.



## 10. Que engadirías ti?