

MEDITACIÓN DE LA AUTOCOMPASIÓN

- Comienza por encontrar una posición cómoda que te permita estar relajad@, pero alerta. Cierra los ojos y toma algunas respiraciones profundas y limpiadoras.
- Identifica lo que te preocupa sin traer un juicio severo o ridículo a la ecuación. Menciona tu objetivo incumplido con curiosidad sin prejuicios y sin autocrítica.
- A continuación, recuerda que no estás sol@. Encuentre consuelo al saber que muchos otr@s no han podido cumplir con sus intenciones.
- Finalmente, ofrécete palabras amables. *¿Qué le dirías a tu amigo que se ha desviado? ¿Qué palabras te consuelan?* Puede ser útil apretarse o colocar las manos sobre el corazón durante esta parte de la meditación. El tacto calmante promueve la liberación de oxitocina, incluso cuando es tu propio tacto.
- Cierra tomando algunas respiraciones más, prestando atención a cualquier sentimiento positivo que puedas notar.
- Abre los ojos y felicítate por tomarte el tiempo para atenderte a ti mism@.