

Ejercicio “Al igual que yo”

A menudo, nuestra resiliencia compasiva depende de nuestra capacidad de dar un paso atrás en los encuentros negativos. Intente poner en práctica este ejercicio de conciencia plena de 5 pasos cuando esté con un familiar, un amigo o un colega y le cueste ser compasivo. Hágalo con discreción. Enfocando la atención en la otra persona, dígame a sí mismo:

- Al igual que yo, esta persona está buscando la felicidad en su vida.
- Al igual que yo, esta persona está tratando de evitar el sufrimiento en su vida.
- Al igual que yo, esta persona ha conocido la tristeza, la soledad y la desesperanza.
- Al igual que yo, esta persona está tratando de satisfacer sus necesidades.
- Al igual que yo, esta persona está aprendiendo sobre la vida.

Ejercicio “Al igual que yo”

A menudo, nuestra resiliencia compasiva depende de nuestra capacidad de dar un paso atrás en los encuentros negativos. Intente poner en práctica este ejercicio de conciencia plena de 5 pasos cuando esté con un familiar, un amigo o un colega y le cueste ser compasivo. Hágalo con discreción. Enfocando la atención en la otra persona, dígame a sí mismo:

- Al igual que yo, esta persona está buscando la felicidad en su vida.
- Al igual que yo, esta persona está tratando de evitar el sufrimiento en su vida.
- Al igual que yo, esta persona ha conocido la tristeza, la soledad y la desesperanza.
- Al igual que yo, esta persona está tratando de satisfacer sus necesidades.
- Al igual que yo, esta persona está aprendiendo sobre la vida.

Ejercicio “Al igual que yo”

A menudo, nuestra resiliencia compasiva depende de nuestra capacidad de dar un paso atrás en los encuentros negativos. Intente poner en práctica este ejercicio de conciencia plena de 5 pasos cuando esté con un familiar, un amigo o un colega y le cueste ser compasivo. Hágalo con discreción. Enfocando la atención en la otra persona, dígame a sí mismo:

- Al igual que yo, esta persona está buscando la felicidad en su vida.
- Al igual que yo, esta persona está tratando de evitar el sufrimiento en su vida.
- Al igual que yo, esta persona ha conocido la tristeza, la soledad y la desesperanza.
- Al igual que yo, esta persona está tratando de satisfacer sus necesidades.
- Al igual que yo, esta persona está aprendiendo sobre la vida.

Ejercicio “Al igual que yo”

A menudo, nuestra resiliencia compasiva depende de nuestra capacidad de dar un paso atrás en los encuentros negativos. Intente poner en práctica este ejercicio de conciencia plena de 5 pasos cuando esté con un familiar, un amigo o un colega y le cueste ser compasivo. Hágalo con discreción. Enfocando la atención en la otra persona, dígame a sí mismo:

- Al igual que yo, esta persona está buscando la felicidad en su vida.
- Al igual que yo, esta persona está tratando de evitar el sufrimiento en su vida.
- Al igual que yo, esta persona ha conocido la tristeza, la soledad y la desesperanza.
- Al igual que yo, esta persona está tratando de satisfacer sus necesidades.
- Al igual que yo, esta persona está aprendiendo sobre la vida.