

*¿Relevante? Recuerda, es la opresión lo que está moralmente mal, no la respuesta de tu cuerpo a ella.*

## Fortaleciendo el Músculo de la Compasión

→ *Elige una de las siguientes:*

Este es un momento de sufrimiento

Esto apesta

Esto es muy difícil para mí

Estoy teniendo un momento difícil ahorita



→ *Elige una de las siguientes:*

Otras personas se sienten así,  
y todas las personas importan

No estoy solx con estos sentimientos

Es humano sentirse así



→ *Elige todas las que quieras:*

Que yo esté bien. Que todos los seres estén bien.

Me amo. Amo a otrxs.

Que yo encuentre paz. Que todas las personas encuentren paz.

Esto también pasará.

Elijo bondad. Mis sentimientos importan.

Todas las personas merecemos respeto.  
Yo merezco respeto.

Yo valgo.

Yo mee acepto como soy.



→ **Informado por enseñanzas de yoga, P. Gilbert, K. Neff, J Kabat-Zin, J. Doty y experiencia de vida. Audios y más ideas en: <http://self-compassion.org/category/exercises/> y [http://www.mindfulselfcompassion.org/meditations\\_ selfcompassion.php](http://www.mindfulselfcompassion.org/meditations_selfcompassion.php)**