Meditación consciente de autocompasión

Siéntate en una postura cómoda, cierra los ojos y haz tres inspiraciones profundas y relajantes.

Abre tu conciencia a los sonidos del ambiente. Métete en el momento presente escuchando simplemente cualquier cosa que llegue a tus oídos.

Hazte una imagen de ti mismo sentado en la silla. Fíjate en tu postura como si te miraras desde el exterior.

A continuación, lleva tu atención dentro de tu cuerpo. Percibe todo el mundo de sensaciones que allí tiene lugar en este preciso momento.

Ahora siente tu respiración en el lugar en el que te sea más evidente. Presta atención a cada respiración. (Si te sientes más cómodo, utiliza un ancla diferente para la atención).

Sustituye la exhalación con las frases de la compasión. En los próximos minutos repite lentamente las frases, volviendo una y otra vez a la imagen de ti mismo sentado en la silla.

Abre los ojos con suavidad.

www.mindfulnessyautocompasion.org

©2012 Mindful Self-Compassion, Christopher Germer, PhD, All Rights Reserved.