

Lección 3. El valor de ser quien eres

Carta Auto-Compasiva

Instrucciones

1. Identifica algo sobre tí que te haga sentir avergonzado, inseguro o no lo suficientemente bueno. Podría ser algo relacionado a tu personalidad, comportamiento, habilidades, relaciones o cualquier otra parte de tu vida.
2. Escríbelo junto con una descripción de cómo te hace sentir. ¿Triste? ¿Desconcertado? ¿Enjoadado? Trata de ser lo más honesto posible, teniendo en cuenta que nadie más verá lo que escribes.
3. El siguiente paso es escribir una carta para tí expresando compasión, comprensión y aceptación por la parte de tí que no te gusta.
4. Después de escribir la carta, guárdala por unos días y posteriormente vuélvela a leer. Puede ser útil leerla cada vez que te sientas mal acerca de ese aspecto, como un recordatorio de ser más compasivo contigo mismo.

Mientras escribes toma en cuenta lo siguiente:

- Imagina que hay alguien que te ama y te acepta incondicionalmente por lo que eres. ¿Qué te diría esa persona sobre esta parte de tí?
- Recuerdate a ti mismo que todos tienen cosas sobre ellos mismos que no les gustan, y que nadie tiene defectos. Piensa en cuántas otras personas en el mundo están luchando con lo mismo que tú.
- Considera la forma en que los eventos han sucedido en tu vida, el entorno familiar en el que creciste o incluso tus genes pueden haber contribuido a este aspecto negativo de ti mismo.
- De una manera compasiva, pregúntate si hay cosas que podrías hacer para mejorar o enfrentar mejor este aspecto negativo. Concéntrate en cómo los cambios constructivos podrían hacer que te sientas más feliz, más saludable o más satisfecho, y evita juzgarte a ti mismo.