

¿Qué es la autocompasión?



Amabilidad consigo mismo

Ser cordiales en vez de críticos con nosotros mismos.



Humanidad común

Todas las personas sufren. Usted no es perfecto. Nadie lo es. No está solo.



Conciencia plena

Reconocer nuestras dificultades. Sentirlas, en lugar de reaccionar ante ellas. Convivir con ellas, evitando la autocrítica y la exageración.

Cuando siente que no ha cumplido con las expectativas,
¿cómo pone en práctica la autocompasión?