**Pausa de la autocompasión (adaptado de Kristen Neff)**

Este ejercicio puede ser realizado en cualquier momento en que te des cuenta que estás teniendo dificultades. También puede ser útil cuando te deprimas, te sientas autocrítico o a disgusto contigo mismo. El ejercicio se desarrolla en tres pasos:

**1)** Pon tu mano o ambas manos sobre tu corazón (o algún otro gesto reconfortante). Siente la calidez de ese contacto. Dite a ti mismo: “Este es un momento de sufrimiento”. Reconoce que estás experimentando algo doloroso en este instante. Otras frases posibles son:

“Esto duele”.

“Ay!”.

“Esto es doloroso”.

“Hola estrés, te reconozco”.

**2)** Dite a ti mismo, “el sufrimiento es parte de la vida”, con la intención de conectar con el hecho de que el sufrimiento es parte de la condición humana. Todos sufren. No estás solo en esta experiencia de sufrimiento. Otras frases posibles son:

“Otras personas se sienten de esta manera”.

“No estoy solo”.

“Todos luchamos en nuestra vida”.

**3)** Dite a ti mismo un deseo bondadoso, tal como “que pueda ser amable conmigo mismo”. Intenta conectar con la intención de ser amable contigo, aunque sea solo en este momento con esta acción. Otras frases posibles son:

“Que pueda darme la compasión que necesito”.

“Que pueda perdonarme”.

“Perdonado, perdonado”.

“Lo siento mi querido”.

“Que pueda ser paciente”.

Siéntete libre para experimentar con diferentes frases y utilizar cualquiera que sea para ti. Puedes decirlas en voz alta o en silencio. Con la práctica descubrirás cuál funciona mejor. Si quisieras escuchar este ejercicio como audio, puedes hacerlo en: <http://tiny.cc/compassionbreak>.