

Queridos alumnos de del programa **SER TU MEJOR AMIG@**,

En la tercera sesión, la hemos dedicado a una parte muy importante de la **Autocompasión**, del auto-aprecio, que es la **BONDAD o AMABILIDAD**. La bondad nos invita a descubrir y a apreciar nuestras cualidades hermosas o lo que queremos para nosotr@s mismos en nuestra vida, de verdad, de una forma sincera. Al practicarla, nuestra mente se expande y se abre para incluir la totalidad de la vida con plena conciencia, tanto aspectos oscuros como luminosos.

Vimos también qué ocurre en el cerebro del adolescente, cómo os vais preparando sin prisa para ser adultos, para independizaros, ser autónomos, emanciparos y buscar vuestra tribu.

Tenéis **disponibles 2 prácticas esta semana**, además de las de la semana 1 y 2 , en AUDIO descargables:

*“Neurons that fire together, wire together” – La práctica es la clave*

- **Práctica formal de la Respiración Afectuosa** – con audio, **¡os recomiendo hacerla sentados en un cojín o silla, aunque echados está bien si no os dormís!**
- **Práctica informal de las tres respiraciones calmantes, 2 min** – con audio si queréis o sin él
- **Importante práctica de encontrar y escribir algunas palabras o frases de bondad que sean tuyas**, de ti para ti. Puede que no sea fácil al principio, pero luego van saliendo. Puedes enfocarte simplemente en las preguntas y ver lo que dice tú intuición.
  - **¿Qué es lo que me gustaría escuchar ahora mismo?**
  - **¿Qué palabras me gustaría escuchar todos los días durante el resto de mi vida?**

**Seguimos importante con las prácticas de la semana 1, combinando con las anteriores, ¡Probadlas todas y ver las que os sirven o gustan más!**

¡Nos vemos la próxima semana! Que tengáis un feliz y atento día, Olga