

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

La cuarta sesión la hemos dedicado primero a sentir **la Humanidad Compartida** con esa meditación **eligiendo a un compañero/a** que a muchos os gustó mucho **“Tal Como Yo”**. ¡Os animo a repetirla con quien queráis!

Luego vimos la **Voz Autocrítica**, el tono que tiene, que a veces puede ser feroz (como el **búho-monstruo rojo** del vídeo “Alfred y su sombra” que vimos también nos intenta aportar seguridad, protección y mejora) y la **Voz Compasiva** (el **búho blanco** de vídeo que da abrigo, aliento e intenta mejorar y construir desde el cariño, la bondad, el auto-aprecio y la auto-compasión). Vimos también **cómo podemos motivarnos a cambiar un comportamiento que no nos gusta, con Autocompasión**.

Vídeo Alfred y su Sombra: https://www.youtube.com/watch?v=VP7R_WIm6-M

¡Os invito también a experimentar la meditación musical!

Tenéis **disponibles 1 nueva práctica esta semana**, y os recomiendo muchísimo volver a hacer las de la Semana 1.

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

- **Audio / Práctica formal eligiendo un compañero/a o persona que queráis “Una persona Tal Como Yo”** – con audio
- **Audios de la semana 1 “Un Momento Para mí” y el “Tacto Tranquilizador”**
- **Meditación musical**, escuchar la música con toda la atención plena en los sentidos, los matices de la música, los instrumentos, sensaciones corporales, emociones. Algo tranquilo que os invite a la calma. Sugerencias:
 - Rodrigo Rodriguez: Flauta Japonesa Sakuhachi, podéis elegir https://www.youtube.com/channel/UCAbkc1v9Mg_D8NtZfbk1C7g
 - Kitaro, Silk Road: <https://www.youtube.com/watch?v=BddSN2jNS9E>
 -
- **Podéis continuar con la 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?**

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