

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

En la quinta sesión hemos vuelto a sentir **la Humanidad Compartida** con esa meditación **eligiendo una persona que sea algo difícil (no demasiado) para nosotros, “Una persona como yo, que es un desafío para mí”**.

Hemos visto durante toda la sesión, como **la Autoestima** (tener una buena opinión de uno mismo) **no es lo mismo que la Autocompasión** (tratarnos bien en momentos de dificultad). También como las investigaciones sugieren y orientan, que para afrontar las dificultades con resiliencia, al autocompasión nos puede ayudar, y la autoestima no siempre (como decía Mark Leary), ya que desde la superioridad podemos hacer daño a los demás y tener una buena opinión de uno mismo, no es lo mismo que apreciarse o quererse. Recordamos cómo utilizar la **práctica de meditación “Un momento Para Mí” en situaciones en las que pensamos “que no damos la talla”, que nos comparamos**.

Recordar que en nuestras “grietas”, en nuestra vulnerabilidad, hay un regalo y un aprendizaje que podemos convertir en “oro”, como se hace en el Kintsugi. ¡Os dejamos el cuento del cuenco agrietado!

Vídeo de “Try”: [Colbie Caillat - Try \(Official Video\) - YouTube](#)

Vídeo de Los cuencos japoneses, “Kintsugi”: [Peter Mayer Japanese Bowl - YouTube](#)

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 como yo que es un desafío para mí”** – con audio
- **Terminar de decorar tu cuenco**
- **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>

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