

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

En la **sexta sesión hemos realizado una meditación de “Enviar y Recibir”**, conectando con una persona a la que queremos, o una persona que lo esté pasando mal y a la que queramos aliviar su sufrimiento. Os animo a volver a hacerla, junto con otras anteriores, es muy bonita.

Para cuidarnos, tenemos que darnos lo que necesitamos. **No podemos darnos lo que realmente necesitamos si no sabemos qué es lo que más valoramos en nuestras vidas. Lo que más valoramos depende de nuestros valores nucleares**, que es lo que hemos visto en la sesión 6 con “La casa”. Los valores nucleares de cada uno, es aquello que es más importante en nuestras vidas, aquellos principios (no materiales) en los que creemos y que guían y orientan nuestra vida, que permanecen. A veces unos son más importantes que otros en alguna época. Hemos visto que los valores son diferentes a nuestras metas.

Terminamos la sesión haciendo una promesa, que me gustaría tuvieseis cerca y leyeseis cada día.

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 “Enviar y Recibir”** eligiendo un compañero/a o persona a la que queréis mandar cariño y amistad o a alguien que sabéis está pasándolo mal o sufriendo.
- **Leer “Una promesa para mí”** cada día (el pergamino que hiciste)
- Realizar prácticas anteriores como el Tacto tranquilizador / Un momento para mí / Tal como yo / Prácticas de mindfulness, atención, música....

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