Una carta amable

Piensa en algo de ti que te cuesta o te duele: un rasgo, una decisión, un día malo, cómo va tu reducción. Ahora escríbete una carta desde alguien que te quiere sin condiciones y conoce tu historia.

1 **Mira lo que pasa sin exagerarlo ni esconderlo.** Nombra lo que sientes.

2 **Recuerda que no le pasa solo a ti.** Muchas personas sienten algo parecido.

3 **Háblate con amabilidad.** Lo que le dirías a una amiga en tu lugar.

4 **Cuídate, no te exijas.** ¿Qué necesitas de verdad ahora?

Querida o querido _____ :

Fecha: _____

Con cariño, _____

En debate

Por qué: la autocompasión, según Kristin Neff, une amabilidad con una misma o uno mismo, sentido de humanidad compartida y atención plena. En un ensayo con estudiantes con mucha vergüenza, escribir una carta así durante dieciséis días redujo la vergüenza y la autocrítica (Swee y otros, *Mindfulness*, 2023). Son estudios pequeños.