

¿QUÉ FUNCIONA PARA MÍ?

El programa MSC incluye 3 meditaciones nucleares y otras 4 meditaciones y 20 prácticas informales que pueden utilizarse para fortalecer el hábito de responder con mindfulness y compasión al malestar emocional. Después de completar el programa, por favor, comprueba las prácticas que más te han atraído.

Meditaciones Nucleares

1. Respiración Afectuosa
2. Bondad Amorosa para Nosotros mismos
3. Dar y Recibir Compasión

Otras Meditaciones

1. Bondad Amorosa para un Ser querido
2. Body-scan Compasivo
3. El Amigo Compasivo
4. Compasión para Un@ Mism@ y para los Demás

Prácticas Informales

1. El Tacto Tranquilizador
2. La Pausa de la Autocompasión
3. Las Plantas de los Pies
4. Mindfulness en la Vida Cotidiana
5. Autocompasión en la Vida Cotidiana
6. La Piedra del Aquí y el Ahora (opcional)
7. Encontrando Frases de Bondad Amorosa
8. Carta Compasiva para Un@ Mism@
9. Viviendo conforme a un Voto
10. La Escucha Compasiva
11. Paseo para Sentir y Saborear
12. Saboreando la Comida
13. Movimiento Compasivo
14. Caminar Compasivo (opcional)
15. Trabajando con Emociones Difíciles
16. Trabajando con la Vergüenza (opcional)
17. La Pausa de la Autocompasión en las Relaciones
18. Compasión con Ecuanimidad
19. Gratitud por las Pequeñas Cosas
20. Apreciando Nuestras Buenas Cualidades

© Christopher Germer y Kristin Neff Julio de 2015. Todos los derechos reservados. Estos materiales no pueden reproducirse, distribuirse, publicarse, mostrarse, modificarse ni utilizarse para crear material derivado. Si desea obtener permiso para usar cualquiera de los materiales contenidos aquí, visite www.CenterForMSC.org