

EJERCICIO DE COMPASIÓN

Paso 1 - Con atención en la persona, repítete a ti mismo:

**Igual que yo, esta persona está buscando algo de
felicidad para su vida**

Paso 2 - Con atención en la persona, repítete a ti mismo:

**Igual que yo, esta persona está tratando de evitar el
sufrimiento en su vida**

Paso 3 - Con atención en la persona, repítete a ti mismo:

**Igual que yo, esta persona ha conocido la tristeza, la
soledad y la desesperación**

Paso 4 - Con atención en la persona, repítete a ti mismo:

**Igual que yo, esta persona está buscando satisfacer sus
necesidades**

Paso 5 - Con atención en la persona, repítete a ti mismo:

**Igual que yo, esta persona está aprendiendo acerca de
la vida**