

## Be Kind to Yourself

When we realize that we'll never be perfect, we can accept that mistakes are an important part of our life journey that contributes to who we are. In light of that, we need to focus on the positive.

- Be kind to yourself – especially when you are suffering, feeling inadequate or are disappointed in yourself. Talking to yourself in a positive way during difficult times can make you stronger.
- Recognize and accept that everyone suffers – It's part of being human. Knowing you're not alone will help you show compassion to others.
- Notice your own suffering – Being mindful of your struggles helps you to find compassion for yourself.

Here is some things you can include in your daily prayers to help you.

- May I be happy
- May I be healthy
- May I be kind to myself
- May I experience love and joy
- May I accept myself, just as I am
- May I feel peace and contentment

By being kind to ourselves, we can also learn to be more compassionate towards other.

## Sé amable contigo mismo

Cuando nos damos cuenta de que nunca seremos perfectos, podemos aceptar que los errores son una parte importante de nuestro viaje de vida que contribuye a lo que somos. A la luz de eso, necesitamos centrarnos en lo positivo.

- Sé amable contigo mismo, sobre todo cuando sufras, te sientas inadecuado o te decepciones. Hablar contigo mismo de forma positiva durante los momentos difíciles puede hacerte más fuerte.
- Reconoce y acepta que todo el mundo sufre; es parte del ser humano. Saber que no estás solo te ayudará a mostrar compasión a los demás.
- Acepta tu propio sufrimiento; estar atento a tus luchas te ayuda a encontrar compasión por ti mismo.

Aquí hay algunas cosas que puedes incluir en tus oraciones diarias para ayudarte.

- Que sea feliz.
- Que sea saludable.
- Que sea amable conmigo mismo.
- Que viva el amor y la alegría.
- Que me acepte a mí mismo, tal como soy.
- Que pueda sentir paz y satisfacción.

Siendo amables con nosotros mismos, también podemos aprender a ser más compasivos con los demás.