



🇬🇧 NOTE FOR THE PROFESSIONAL: This resource is 100% bilingual. Below you will find the Spanish version, followed by the identical English version. It is a unique tool to attend to the diversity of your patients without switching platforms, allowing you to choose the language you or your client feel most comfortable with in each session.

🇪🇸 NOTA PARA EL PROFESIONAL: Este recurso es 100% bilingüe. A continuación encontrarás la versión en español y, más abajo, la versión idéntica en inglés. Es una herramienta única para atender a la diversidad de tus pacientes sin cambiar de plataforma, permitiéndote elegir el idioma en el que tú o tu cliente os sintáis más cómodos en cada sesión.



An illustration featuring two hands, one light pink and one slightly darker pink, cupping a large heart. The heart is composed of several overlapping shades of pink and magenta. The background is a light cream color with faint white grid patterns in the upper and lower corners. The text is centered over the heart.

Experiencia creada con IA
Hoy comienzas a quererte



¿Qué vamos a tratar de experimentar?

Un viaje en 5 pasos para cultivar una relación más amable, firme y compasiva

1

Reconocer la amabilidad que ya habita en ti: Descubrirás cómo responde tu cuerpo ante un gesto amable y aprenderás a activar esa sensación siempre que la necesites.

2

Construir tu refugio interno: Crearemos un espacio seguro y cálido al que podrás acudir para descansar, recargar energía y cuidarte en momentos difíciles.

3

Dar una bienvenida incondicional a todo lo que eres: Aprenderás a acoger tus emociones, errores y vivencias sin juzgarte, dándote permiso para ser tal como eres.

4

Despertar tu fortaleza tranquila y tu firmeza suave: Descubrirás que compasión también es saber sostenerte en la dificultad y establecer límites claros con amor y respeto.

5

Reconectar con la comunidad humana: Soltarás la sensación de aislamiento al recordar que tus luces y sombras son compartidas por millones de personas en todo el planeta.





La amabilidad que habita en mí

*La amabilidad no es algo que buscas fuera;
es una sensación que ya vive dentro de ti.*

Un ejercicio visual y somático para explorar la respuesta de tu cuerpo ante la amabilidad y aprender a recuperar esa sensación cuando la necesites.

Nota de la práctica: No hay una forma "correcta" de sentir este ejercicio. Entrégate con curiosidad, sin exigirte nada, y acoge lo que aparezca a tu propio ritmo.





La amabilidad que habita en mí



Escanea este código QR (Simplemente abre la aplicación de la cámara, apunta al código y toca el enlace que aparece)



O si prefieres accede a la practica presionando directamente este enlace



Cultivando mi refugio amoroso

*Este amor es tuyo y te lo mereces por derecho propio;
ven a este lugar a quererte cada día.*

Un ejercicio para conectar con la dulzura del autocuidado y descubrir un refugio interno sanador al que puedes acceder en cualquier momento.

Nota de la práctica: La idea es no forzar un sentimiento ni juzgar las distracciones. Entrégate a la escucha con paciencia; tu refugio se construye poco a poco, a tu propio ritmo.





Cultivando mi refugio amoroso

Escanea este código QR (Simplemente abre la aplicación de la cámara, apunta al código y toca el enlace que aparece)



O si prefieres accede a la practica presionando directamente este enlace



Bienvenida incondicional

Dar la bienvenida a todo lo que eres: a lo que hiciste bien, a lo que dolió y a lo que aún estás aprendiendo.

Una práctica de Aceptación Radical para dar espacio y el mismo derecho a estar a todas tus emociones y vivencias, sin juzgarte ni evitar lo que sientes.

Nota de la práctica: Si sientes incomodidad o resistencias, es normal. Permite que la voz sostenga la experiencia por ti y acoge el momento tal y como se presenta en la medida que te sea posible .





Bienvenida incondicional

Escanea este código QR (Simplemente abre la aplicación de la cámara, apunta al código y toca el enlace que aparece)



O si prefieres accede a la practica presionando directamente este enlace





Fortaleza tranquila y firmeza suave

*Puedo sostener lo que siento,
Puedo proteger lo que necesito.*

Un ejercicio para aprender a estar de tu propio lado con orgullo, sosteniendo lo que pesa y estableciendo límites claros y saludables sin caer en la agresividad.

Nota de la práctica: Entrégate a la experiencia sin exigirte respuestas inmediatas; acompaña tus dudas a tu propio ritmo. Sostener y proteger son dos verbos que requieren amabilidad hacia el proceso de intentarlo.





Fortaleza tranquila y firmeza suave

Escanea este código QR (Simplemente abre la aplicación de la cámara, apunta al código y toca el enlace que aparece)



O si prefieres accede a la practica presionando directamente este enlace



La comunidad más grande del mundo

Perteneces a la comunidad más grande del mundo: la de los seres humanos intentando vivir lo mejor que saben.

Del aislamiento a la humanidad compartida. Un ejercicio para soltar la sensación de soledad, recordar que tus luces y sombras son compartidas por miles de personas y reconectar con el mundo con amabilidad.

Nota de la práctica: Lo has hecho muy bien. En esta práctica ¡Solo disfruta y comparte tu energía desde el lugar que te sea posible !.





La comunidad más grande del mundo

Escanea este código QR (Simplemente abre la aplicación de la cámara, apunta al código y toca el enlace que aparece)



O si prefieres accede a la practica presionando directamente este enlace



La compasión es una actitud diaria

Aquí tienes unas pautas sencillas para aplicar lo aprendido:

Haz una pausa de amabilidad diaria: En momentos de estrés o duda, pon una mano sobre tu pecho, haz una respiración profunda y pregúntate: «¿Qué necesito en este momento para cuidarme?»

Cambia el tono de tu voz interna: Cuando detectes a tu crítico interior juzgándote, háblate con la misma suavidad y respeto con la que le hablarías a alguien a quien quieres profundamente.

Crea un ritual de entrada a tu refugio: Tómame dos minutos al inicio o al final del día para cerrar los ojos y visualizar tu espacio de calma y seguridad.

Práctica límites con firmeza suave: Recuerda que decir "no" a otros a veces es decirte "sí" a ti mismo/a. Puedes proteger tu energía y tiempo sin perder la amabilidad.

Recuerda la humanidad compartida: Cuando sientas que fallas o sufres, repítete: «Esto que siento es humano; no estoy solo/a en esta experiencia».





GRACIAS
por compartir este viaje

BY PSYCHIA.AI





An AI-created experience

Today You Begin to Love Yourself



What will you experience in this workshop?

A 5-step journey to cultivate a kinder, stronger, and more compassionate relationship with yourself.

1

Discovering the kindness within you: You will explore how your body responds to a kind gesture and learn to activate that feeling whenever you need it.

2

Building your inner sanctuary: We will create a warm, safe space where you can rest, recharge, and care for yourself during difficult moments.

3

Unconditionally welcoming all that you are: You will learn to hold your emotions, mistakes, and experiences without judgment, giving yourself permission to be just as you are.

4

Awakening quiet strength and gentle resolve: You will discover that compassion also means standing by yourself in times of struggle and setting clear, healthy boundaries with love and respect.

5

Reconnecting with our shared human community: You will let go of the feeling of isolation by remembering that your struggles and joys are shared by millions of people across the planet.





The Kindness That Dwells Within Me

Kindness is not something you seek outside; it is a feeling that already lives within you.

A visual and somatic exercise to explore your body's response to kindness and learn how to reconnect with that feeling whenever you need it. Practice Note:

Practice Note: There is no "correct" way to feel this exercise. Approach it with curiosity, without demanding anything of yourself, and welcome whatever arises at your own pace.





The Kindness That Dwells Within Me



Scan this QR code using your phone camera

(Simply open your camera app, point it at the code, and tap the link that appears)



Or [click here](#) to access the audio practice directly



Cultivating a Sanctuary of Love

*his love is yours and you deserve it by your own right;
come to this place to love yourself every day.*

An exercise to connect with the sweetness of self-care and discover a healing inner sanctuary you can access at any time. Practice Note:

Practice Note: The goal is not to force a feeling or judge distractions. Surrender to listening with patience; your sanctuary is built step by step, at your own pace.





Cultivating a Sanctuary of Love



Scan this QR code using your phone camera

(Simply open your camera app, point it at the code, and tap the link that appears)



Or click [here](#) to access the audio practice directly





Unconditional Welcoming

Welcoming all that you are: what you did well, what hurt, and what you are still learning.

A Radical Acceptance practice to give space and the exact same right to exist to all your emotions and experiences, without judgment or avoidance. Practice Note:

Practice Note: It is completely normal if you feel discomfort or resistance. Allow the voice to hold the experience for you, and welcome the moment just as it presents itself, as much as you comfortably can.





Unconditional Welcoming



Scan this QR code using your phone camera

(Simply open your camera app, point it at the code, and tap the link that appears)



Or [click here](#) to access the audio practice directly



Quiet Strength, Gentle firmness

I can hold what I feel, I can protect what I need.

An exercise to learn how to stand on your own side with pride, holding what feels heavy while setting clear, healthy boundaries without falling into aggressiveness.

Practice Note: Surrender to the experience without demanding immediate answers; accompany your doubts at your own pace. Holding and protecting are two verbs that require kindness toward the process of trying.





Quiet Strength, Gentle firmness



Scan this QR code using your phone camera

(Simply open your camera app, point it at the code, and tap the link that appears)



Or [click here](#) to access the audio practice directly



The Greatest Community on Earth

*You belong to the greatest community in the world:
the community of human beings trying to live as best as
they know how.*

From isolation to common humanity. An exercise to release the feeling of loneliness, remember that your lights and shadows are shared by millions of people, and reconnect with the world through kindness.

Practice Note: You have done so well. In this final practice, simply enjoy and share your energy in whatever way feels possible for you right now!





The Greatest Community on Earth

Scan this QR code using your phone camera

(Simply open your camera app, point it at the code, and tap the link that appears)



Or click [here](#) to access the audio practice directly



Bringing compassion into your daily life

Here are a few gentle reminders to apply what you have learned:

Take a daily kindness pause: In moments of stress or doubt, place a hand over your heart, take a deep breath, and ask yourself: “What do I need right now to care for myself?”

Shift the tone of your inner voice: When you catch your inner critic judging you, speak to yourself with the same warmth and respect you would offer to someone you deeply love.

Create a sanctuary check-in ritual: Take two minutes at the start or end of your day to close your eyes and visualize your inner space of peace and safety.

Practice boundaries with gentle resolve: Remember that saying “no” to others is sometimes saying “yes” to yourself. You can protect your time and energy while remaining kind

Remember our common humanity: When you feel overwhelmed or inadequate, remind yourself: “This feeling is human; I am not alone in this experience.”





THANK YOU
for sharing this journey

BY PSYCHIA.AI

