



SOLO POR HOY

Una invitación a vivir con más compasión

- ♥ **¿Qué pasaría si HOY me detuviera un instante antes de juzgarme?**
Si pudiera mirar mis errores con comprensión, recordando que también estoy aprendiendo a vivir.
- ♥ **¿Qué pasaría si solo por hoy sonriera al levantarme e hiciera nacer en mis labios una sonrisa?**
Si me diera permiso de comenzar el día con un gesto amable hacia mí.
- ♥ **¿Qué pasaría si HOY escuchara a alguien sin anticipar su respuesta?**
Si intentara comprender lo que quiere expresar, sin apresurarme a interpretar sus palabras.
- ♥ **¿Qué pasaría si HOY intentara comprender la acción de alguien antes de juzgarla?**
Si recordara que cada persona camina por la vida acompañada de su propia historia, sus experiencias, sus alegrías y sus heridas.
- ♥ **¿Qué pasaría si HOY recordara que conocer a alguien durante mucho tiempo no significa conocer todo su mundo interior?**
Que incluso alguien a quien conozco desde hace años puede guardar recuerdos, emociones y vivencias que desconozco.
- ♥ **¿Qué pasaría si HOY me permitiera disfrutar de algo sencillo?**
Un café sin apuro, una conversación, una caminata o un momento de silencio también pueden ser un regalo.
- ♥ **¿Qué pasaría si HOY diera un pequeño paso hacia un sueño postergado?**
Aunque sea un gesto pequeño. Aunque todavía no sepa cómo continuar.
- ♥ **¿Y si hoy no pudiera hacer nada de esto, podría también tratarme con compasión?**
Tal vez hoy también pueda darme comprensión, paciencia y ternura.



SOLO POR HOY...

- ♥ Puedo detenerme antes de juzgar.
- ♥ Puedo sonreír al comenzar el día.
- ♥ Puedo escuchar antes de interpretar.
- ♥ Puedo intentar comprender sin necesidad de estar de acuerdo.
- ♥ Puedo permitirme disfrutar sin sentir culpa.
- ♥ Puedo dar un pequeño paso hacia aquello que deseo.

*No necesito cambiar el mundo entero hoy.
Pero quizás un pequeño gesto de compasión pueda hacer un poco mejor
el mundo que compartimos.*

Inspiración Compasiva
El arte de habitarse