



Abrace la autocompasión



Aprenda a ser más amable consigo mismo. Participe en nuestro seminario web en directo el día miércoles 9 de abril de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Escanee el código QR para [registrarse ahora.](#)

Asista a este seminario web para:

- Definir los componentes de la autocompasión
- Aprender formas prácticas de incorporar esos componentes en su vida diaria
- Practicar un ejercicio de autocompasión

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.