

The background features a large, soft green watercolor splash in the center. There are several small, dark green circular spots scattered around the splash. In the top right corner, there is a branch with several green leaves. In the bottom left corner, there is another branch with several green leaves.

Acepta tus sentimientos, incluso los que
desearías no tener
Acepta tus experiencias, incluso las que odias.
No te condenes por tener defectos y fallos
humanos. Aprende a ver
todos los fenómenos de la mente como
perfectamente naturales y comprensibles. Sé
amable contigo mismo. Puede que no seas
perfecto, pero tú mismo eres todo lo que tienes
para trabajar.

H.V Gunaratana