



1. ¿Qué sensaciones pudimos notar en nuestro cuerpo?

Algo de pena, el rostro caliente. Estaba feliz porque no podía parar de sonreír. Sentía energía en el pecho y mi corazón un poco más acelerado.

2. ¿Son esas sensaciones similares a las que experimentamos en aquel momento?

Son similares, solo sin la pena y el rostro caliente. Igual sentí energía en mi pecho.

3. ¿A quién beneficio la compasión / amabilidad?

A mí. Pero considero que mi energía se sentía en ambas personas.