**Título: Un Viaje de Sanación a Través de Uno Mismo**

Por: Jaedalynn Hall

Editores: Kelsey Ericah Ang, Astrid Craig & Hailey de Fermery

Sanar no es un proceso lineal, sino uno que requiere paciencia, compasión y el valor de enfrentar nuestras emociones. Al permitirnos sentir y procesar completamente nuestras experiencias, sin importar cuán complejas o dolorosas sean, creamos el espacio necesario para el crecimiento y la transformación. Ante desafíos persistentes, la compasión emerge tanto como un bálsamo como una brújula, guiándonos hacia conexiones más profundas y cambios significativos. Como afirma Dedan Gills, “Ninguna de las formas estándar de resolver conflictos humanos ha funcionado para nosotros,” instándonos a replantear cómo abordamos la sanación en un mundo fracturado. Basado en el principio espiritual de la autocompasión, el potencial transformador, junto con prácticas de perdón y atención plena, como herramientas para la sanación personal e impacto social. Inspirado en enseñanzas como *La Paz Está en Cada Paso* de Thich Nhat Hanh, y en reflexiones personales, esta exploración profundiza en el poder expansivo de la compasión, primero dentro de nosotros mismos, y luego extendiéndose hacia nuestras comunidades y más allá.