



“La bondad es una lengua que los sordos pueden oír y los ciegos pueden ver”

¿QUÉ ES EL VALOR DE LA BONDAD?

- La bondad es, en esencia, la capacidad de preocuparnos por los demás y actuar para mejorar su bienestar.
- Se trata de reconocer el esfuerzo de los demás, ofrecer ayuda cuando alguien lo necesita o simplemente tratar a todos con respeto.

No se trata de grandes heroicidades, sino de esos pequeños gestos que iluminan el día de alguien y nos hacen sentir más conectados como seres humanos. La bondad es un lenguaje que todos entendemos, incluso sin palabras.

¿POR QUÉ PRACTICAR EL VALOR?

- La bondad nos llena de satisfacción y paz interior.
- La bondad es el cimiento de un hogar armonioso.
- La bondad es un motor poderoso para mejorar el clima laboral y aumentar la productividad.

OBSTACULOS

- ✓ Estrés y prisas
- ✓ Indiferencia y egoísmo.
- ✓ Miedo al rechazo.
- ✓ Conflictos y diferencias.

¿CÓMO PRACTICARLO?

ABC DE LA BONDAD

Los seres humanos venimos al mundo con benevolencia innata. Como todo valor la bondad necesita cultivarse. Aquí el ABC de este maravilloso valor capaz de cambiar exponencialmente la vida de muchas personas y del mundo en general.

ABRIR EL CORAZÓN

El corazón representa la esencia de la persona, “abrir el corazón” significa mantener una actitud abierta, atenta, amable, generosa, compasiva y disponible para ayudar a quien lo necesite. Está contrapuesto a “estar cerrado”, ser cruel o tener endurecido el corazón.

BUSCAR OCASIONES PARA HACER EL BIEN

“Haz el bien sin mirar quien” Para ser bondadoso hay que hacer el bien y vivir al servicio de los demás, dando valor a cada ser humano y cuidando de los demás. La benevolencia es un deseo que surge del corazón y se proyecta hacia los demás, tanto a personas conocidas como a personas desconocidas. Quien practica la bondad enriquece, contribuye a la paz y comparte alegría con las personas que le rodean.

CONCRETAR ACCIONES

- Planear el día.
- Ser amable.
- Ayudar a los demás.
- Practicar la empatía.
- Escuchar.
- No criticar.
- Practicar la compasión.
- Ser el cambio.

PROPÓSITO

¿Cómo quieren vivir la bondad a partir de hoy?
¿Qué gesto de bondad pueden realizar esta semana que marque la diferencia en la vida de alguien más?

