The Foundation for Developing Compassion & Wisdom



SABIDURÍA COMPASIVA ABRIL 2024

Hola {{ contact.FIRSTNAME | default : "amig@" }},

Bienvenidos a la edición de abril de 2024 de Sabiduría Compasiva. Este mes, exploramos la VALENTIA: la fuerza y la resistencia necesarias para salir de nuestras zonas de confort y poder crecer y cambiar.

"Si comprendes lo que está sucendiendo y eso te afecta, te ves obligada a actuar. Eso es exactamente lo que me ocurrió a mí."
—Wangari Maathai, Kenya

Inspirados por Wangari Maathai, nos adentramos en la esencia de la valentía , destacando su papel no sólo a la hora de afrontar retos, sino también de iniciar cambios significativos y positivos en nosotros mismos y en el mundo que nos rodea. Acompáñanos para descubrir las distintas maneras en las que la valentía se puede manifestar, desde la tranquila determinación para afrontar las dificultades cotidianas hasta las iniciativas audaces que redefinen nuestras vidas y sociedades.

INSPIRACIÓN

En el libro de las 16 Actitudes para una Vida con Sentido la VALENTIA se describe asi:

"La valentía supone flexibilidad, implica ver, sentir y darse cuenta de que podemos hacer un esfuerzo mayor del que estamos haciendo, de que podemos actuar de forma diferente. Se trata de desarrollar la determinación de hacer algo

y llevarlo a cabo a pesar de los obstáculos. Cuando somos valientes sentimos satisfacción y alivio, sabemos que algo ha cambiado en nuestro interior y que hemos crecido como personas.

La valentía no se define por lo que uno hace sino por todo aquello que hay que superar dentro de uno mismo para llevarlo a cabo. Puede presentarse de diversas formas, ya sea en la vida cotidiana, cuando nos enfrentamos a las dificultades habituales, o bien en un solo gesto espontáneo, y los actos valientes pueden estar sucediendo a nuestro alrededor, sin que nos demos cuenta, o pueden aparecer en los telediarios. "

Las 16 Actitudes para una Vida con Sentido, de Alison Murdoch & Dekyi-Lee Oldershaw



Valentía y Acción en el Ojo del Huracán con Paul Wielgus

Este corto de Educación Universal es un extracto de la charla Valentía y Acción en el Ojo del Huracán con Paul Wielgus y Ros Boughtflower, parte de la Conferencia Sharing the Love 2020.

El vídeo ahonda en la crisis existencial que supone enfrentarse a la extinción. Paul introduce el concepto de refugiarse en las "tres G": anclarse en el presente, cultivar la gratitud y abrazar a la comunidad. También destaca la importancia de practicar la bondad hacia los demás y el auto-cuidado para superar estos tiempos difíciles.
Haciendo hincapié en que la esperanza es insuficiente, Paul se hace eco de la opinión de Greta Thunberg y Lama Zopa Rinpoche de que lo que hace falta ahora es valor y medidas prácticas, e insta a los espectadores a tener en cuenta estos principios a la hora de enfrentarse a los retos mundiales.

Ver ahora (con subtítulos)

COMPARTE



Algo en lo que pensar: Necesitamos valentía — Robina Courtin

Ven. Robina Courtin subraya la importancia de la valentía para afrontar los retos cotidianos, sugiriendo que afrontar pequeños obstáculos nos prepara para afrontar adversidades mayores con fuerza y resiliencia.

Ver el video (con subtítulos)



El poder de la Resiliencia: Superar los Miedos con Valentía

Descubre el poder de la resiliencia y la valentía través de la inspiradora historia de Wangari Maathai. Explora con nosotros cómo desarrollar una mentalidad resiliente puede ayudarte a afrontar los retos de la vida con fuerza y optimismo.

Leer el articulo

LAS 16 ACTITUDES EN 12 MESES

Celebrando el Final de Nuestro Viaje Explorando las 16 Actitudes

En este boletín concluimos nuestra serie y reflexionamos sobre el profundo viaje que hemos realizado juntos estos últimos 12 meses, explorando cada una de las 16 Actitudes que inspiran y dan forma a nuestras vidas. En cada edición, hemos profundizado en una Actitud diferente, descubriendo cómo estos valores universales nos guían hacia una vida más significativa y plena. He aquí un breve resumen de las Actitudes que hemos explorado:

Humildad **-** ***Paciencia*** **-** ***Satisfacción*** **-** ***Alegría*** **-** ***Bondad*** **-** ***Honestidad*** **-** ***Generosidad*** **-** ***Habla Positiva*** **-** ***Respeto*** **-** ***Perdón*** **-** ***Gratitud*** **-** ***Lealtad*** **-** ***Aspiraciones*** **-** ***Principios*** **-** ***Altruismo*** **-** ***Valentía***

Las Actitudes no sólo han dado vida a nuestros boletines mensuales, sino que también nos han ofrecido sabios consejos enriquecer nuestras interacciones y nuestro crecimiento personal. Si nuestros artículos te han inspirado y deseas profundizar en su comprensión o compartir esta sabiduría con los demás, te

invitamos a visitar nuestra tienda online donde podrás adquirir una copia digital del libro de las "16 Actitudes para una Vida con Sentido".

Visita nuestra tienda

HASTA LA PRÓXIMA

El mes pasado exploramos EL ALTRUISMO, en caso de que te lo hayas perdido, puedes encontrar la edición del mes pasado aquí.

Una vez más, gracias por leer y apoyar el boletín **Sabiduría Compasiva**. Esperamos que hayas disfrutado explorando LA VALENTIA la última de las 16 Actitudes para una Vida con Sentido.

Hasta la próxima...

Big love,
Victoria, Angela & Matt
Compassionate Wisdom by FDCW

COLABORA CON NOSOTROS

Como organización sin ánimo de lucro, dependemos de donaciones como la tuya para seguir seguir creando recursos eduactivos y organizando eventos. Puedes ayudarnos compartiendo nuestro boletín, siguiéndonos en las redes sociales y haciendo un donativo.

Agradecemos de corazón cada contribución, grande o pequeña.
!MUCHAS GRACIAS!

Colabora

fdcw The Foundation for Developing Compassion & Wisdom



The Foundation for Developing Compassion & Wisdom
93 Tabernacle Street, EC2A 4BA, London

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received it because you've subscribed to our newsletter.

Unsubscribe

Sent with Brevo