The Foundation for Developing Compassion & Wisdom



SABIDURÍA COMPASIVA | ABRIL 2023

Hola {{ contact.FIRSTNAME | default : "Friend" }},

Bienvenid@ a esta edición de Sabiduría Compasiva, nuestro boletín mensual de noticias en el que exploramos las 16 Actitudes para una Vida con sentido. de una en una.

Nuestro objetivo es compartir contigo ideas y recursos valiosos que puedan inspirarte a explorar la ética secular y la educación universal de una manera que sea significativa y relevante para ti. Con cada boletín, nos esforzamos por ofrecer consejos prácticos y orientación para ayudarte a aplicar estos principios en tu vida cotidiana.

Este mes nos complace explorar el tema de la ALEGRÍA, la cuarta de las 16 actitudes para la vida. (Por si te lo perdiste, puedes encontrar la edición del mes pasado sobre la SATISFACCIÓN aquí).

La alegría es una emoción poderosa que puede aportar energía positiva a nuestras vidas. Nos permite apreciar la belleza y la maravilla del mundo que nos rodea, y puede potenciar nuestro sentido de la gratitud y la conexión con los demás.

Esperamos que este número de **Sabiduría Compasiva** te inspire para explorar el poder de alegría y encontrar formas de incorporarla a tu vida, aportándote mayor felicidad y plenitud.

INSPIRACIÓN

Nos complace compartir una cita que invita a la reflexión y que capta a la perfección la esencia de la **alegría,** extraída del libro de las 16 Actitudes para una vida con sentido:

“La alegría es esa sensación maravillosa que experimentamos cuando sucede algo bueno. Las preocupaciones se desvanecen, la frustración se disipa y la ira desaparece cuando un bebé llega sano al mundo o cuando un amigo pasa un examen con éxito; cuando resolvemos un problema o cuando un conflicto llega a su fin. La alegría nos abre el corazón

La alegría puede cambiar nuestra vida y nuestra forma de pensar. Es un bálsamo que alivia el dolor que causan la envidia y la tristeza. Nos aproxima a las personas que amamos y suaviza las diferencias que tenemos con aquellos que están más alejados de nosotros.”

– pg 52, Las 16 Actitudes para una Vida con Sentido, de Alison Murdoch & Dekyi-Lee Oldershaw



Nacemos con una alegría innata | Paula Chichester

Este corto es un extracto del seminario en linea "Disfrutar con compasión" con Paula Chichester, parte de nuestra Serie de seminarios en linea sobre la Compasión en 2022.

En este vídeo, Paula Chichester explica cómo los niños nacen con un sentido natural de la alegría y la felicidad, pero cómo su desarrollo puede verse afectado por su entorno y sus cuidadores. Paula explica que los niños necesitan sentirse seguros y conectados con sus cuidadores al tiempo que desarrollan su autenticidad y su sentido del yo. En algunos casos, los niños sacrifican su sentido del yo para ganar apego y seguridad, lo que puede conducir al desarrollo de ciertos comportamientos y rasgos de personalidad. También hace hincapié en la conexión mente-cuerpo y en la importancia de dedicarse tiempo a uno mismo para cultivar la alegría y la felicidad.

Escúchalo ahora
-vídeo con subtítulos en español-

COMPARTIR

La alegría también puede aumentar la creatividad y la productividad. Cuando experimentamos placer en nuestro trabajo, aficiones o relaciones, nos encontramos más motivados y comprometidos, lo que nos lleva a una mayor sensación de realización y logro. Además, la alegría puede inspirarnos a explorar nuevas posibilidades, probar cosas nuevas y asumir riesgos, lo que nos lleva al crecimiento y al desarrollo personal. Al cultivar esta actitud en nuestras vidas, podemos experimentar más satisfacción y significado, creando un efecto dominó positivo en todas las áreas de nuestra vida.



16 Actitudes: Una reflexión sobre la alegria

En este breve vídeo Gilian Watt ofrece una reflexión sobre la alegria inspirada en el libro de las 16 Actitudes.

-En ajustes, elige la opción de auto-translate al español para ver los subtítulos

Ver el Video

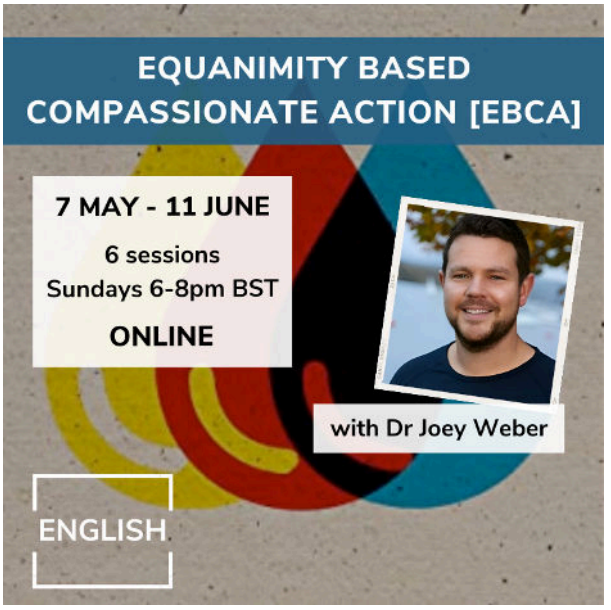


Aceptar el cambio y descubrir la alegría:

Vivimos en un mundo en constante cambio. Hay días en los que parece que incluso el suelo se mueve más rápido de lo que imaginamos.

Leer el Blog

PRÓXIMOS EVENTOS



El programa de Acción Compasiva Basada en la Ecuanimidad [EBCA] es el primer curso que se centra exclusivamente en la última exploración científica de la ecuanimidad. El curso consta de 6 sesiones de 2 horas cada una y su objetivo es ayudarte a a mejorar tu regulación emocional y ampliar los parámetros de la compasión. A través de meditaciones guiadas, diálogos en grupo e instrucciones personalizadas, aprenderás los principios esenciales de la ecuanimidad, que van más allá de la atención plena, para construir tu propio conjunto de herramientas que te permitirán acceder a una amplia gama de beneficios, como el equilibrio emocional, la resolución de conflictos, la profundización de la empatía, la compasión y el bienestar general.

Las 6 sesiones tendrán lugar 6 domingos a partir del domingo 7 de mayo de 2023, de 18:00 a 20:00, hora del Reino Unido.

***Este curso se ofrece en ingles**

Regístrate ahora

HASTA LA PROXIMA

Una vez más, gracias por leer y apoyar el boletín Sabiduría Compasiva. Esperamos que hayas disfrutado aprendiendo sobre la ALEGRIA y esperamos poder explorar la BONDAD contigo el próximo mes..

Hasta la próxima...

Big love,
Victoria, Angela y Matt
Sabiduría Compasiva - FDCW

COLABORA CON NOSOTROS

Somos una organización sin ánimo de lucro y dependemos de donaciones como la tuya para 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 by sendinblue