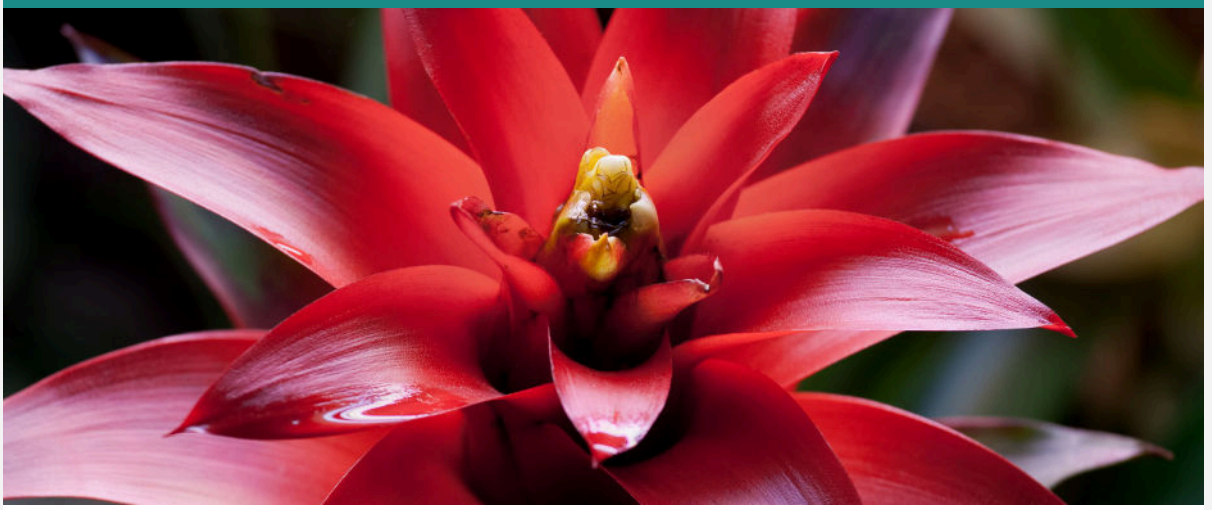
The Foundation for Developing Compassion & Wisdom

Sabiduría compasiva | Invierno 2024 | La Satisfacción



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

Bienvenid@s a nuestra primera edición de invierno de Sabiduría Compasiva. Este mes exploramos el tema de la Satisfacción, la sexta de las Siete Cualidades Fundamentales para la Felicidad y la Paz. Esta cualidad nos invita a encontrar la tranquilidad en nuestras circunstancias actuales y a apreciar lo que ya poseemos, reduciendo el impulso de buscar constantemente más.

"La Satisfacción es el resultado infalible de grandes aceptaciones, de grandes humildades, de no intentar hacernos pasar por una cosa u otra, sino de entregarnos a la plenitud de la vida, de dejar que la vida fluya a través de nosotros. "
—David Grayson

Los Fundamentos de La Satisfacción

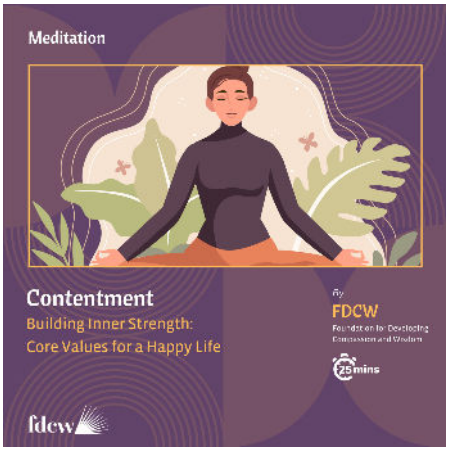
La satisfacción consiste en encontrar la calma en el momento presente en lugar de perseguir más sin cesar. Valorar lo que ya tenemos fomenta la paz, reduce la envidia y fortalece las relaciones, al tiempo que mejora la salud mental y la resistencia ante los retos de la vida.

Practicar la satisfacción significa tomarse tiempo para reflexionar con atención y apreciar las pequeñas alegrías de la vida. Estas sencillas pero poderosas acciones nos ayudan a abrazar el presente y a cultivar una felicidad que no está ligada a circunstancias externas.

Para más información, te invitamos a explorar nuestro último blog, «*Aún no he encontrado lo que busco: Superar la obsesión por estar al día de todo y el temor a quedarse al margen*», que profundiza en cómo las presiones sociales alimentan la insatisfacción y cómo la satisfacción puede ser el antídoto.

Lee el artículo

Explorando La Satisfacción



Meditacion Guiada (en inglés)

Nos complace compartir contigo una meditación guiada especial de nuestro curso en línea: *Building Inner Strength: Core Values for a Happy Life*. Esta meditación es perfecta para cultivar la satisfacción, ayudarte a apreciar lo que tienes y desarrollar una sensación de paz interior y alegría.

Escuchar



Aspectos Destacados del curso de las 16 Actitudes en Mongolia

Descubre cómo el curso del Nivel 2 de las 16 Actitudes en Mongolia reunió a un motivado grupo para explorar juntos la compasión y la sabiduría.

Leer ahora



Encontrar la satisfacción - Estés donde estés:
Video con Rick Hanson

El Dr. Rick Hanson explora cómo cultivar la satisfacción incondicional reconociendo que nos basta con el momento presente.

Ver ahora
(con subtitulos)

Hasta La Proxima...

Una vez más, gracias por leer y apoyar el boletín Sabiduría Compasiva. Esperamos que hayas disfrutado explorando la Alegría, la segunda de **las 7 Cualidades Fundamentales para la Felicidad y la Paz.**

En nuestra próxima edición exploraremos la cualidad de la Valentía. Si te perdiste nuestra última edición sobre Pedir Disculpas, puedes leerla aqui.

Hasta la próxima...

Big Love
Victoria, Angela y Matt
Sabiduría compasiva por 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





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

Unsubscribe

Legal Notice
Foundation for Developing Compassion & Wisdom (FDCW)
93 Tabernacle Street, London, EC2A 4BA, United Kingdom
info@compassionandwisdom.org | https://compassionandwisdom.org
Copyright © 2024 Foundation for Developing Compassion and Wisdom
Company Registration Number 05335841.
Registered Charity No. 1110500.

Our Policies