The Foundation for Developing Compassion & Wisdom



# Sabiduría Compasiva | Enero 2025 | El lado Sombra de la Humildad



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

Te deseamos un feliz y significativo comienzo de 2025. Comenzamos el año con una nueva serie que explora el lado sombra de las 16 Actitudes, empezando por la humildad. Este mes, veremos cómo la humildad, cuando no está equilibrada, puede conducir al resentimiento o a la falsa modestia, y cómo la valentía puede transformarla en una fortaleza. También nos complace presentar los Círculos de Práctica bimensuales en línea de las 16 Actitudes con Claudia van Zuiden, que ofrecen la oportunidad de volver a conectar con la comunidad 16 A (en inglés).

*"Hasta que no hagas consciente lo inconsciente, dirigirá tu vida, y lo llamarás destino."*

**—Carl Jung**

## Lo Más Destacado ...

En la edición de este mes de Sabiduría Compasiva:

1. Círculos de Práctica de las 16A
2. Introducción  al lado de sombra de las Actitudes

3. Explorando lado de la sombra de la la humildad
4. Algo que Celebrar *NOVEDAD

## Círculos de Práctica de las 16 Actitudes con Claudia Van Zuiden...



Nos complace anunciar una nueva oportunidad para volver a conectar con la **Comunidad de las 16 Actitudes** a través los **Círculos de Práctica** en linea ofrecidos por Claudia van Zuiden cada dos meses. Estos encuentros ofrecen un espacio para reflexionar, compartir y profundizar tu conexión con estas enseñanzas atemporales. Juntos, exploraremos cómo las Actitudes siguen inspirando y potenciando una vida compasiva y ética en el mundo actual. Si has participado en alguno de los programas de las 16Actitudes, estos encuentros son para ti!

El primer Círculo de Práctica tendrá lugar el **jueves 6 de febrero de 2025, de 18:00 a 19:30 GMT ( hora de Reino Unido)** seguido de un segundo encuentro el **jueves 10 de abril de 2025 (hora por confirmar).**

*Las sesiones se ofrecen en inglés.

Ver ahora

## El Lado Sombra de Las 16 Actitudes

### ¿Qué es el lado Sombra?

El lado sombra de las 16 Actitudes representa los retos y obstáculos que surgen cuando intentamos vivir según estos valores. Las sombras son las tendencias o reacciones inconscientes que contrastan con las intenciones de las Actitudes. Al abordar estos aspectos, aportamos más conciencia, autenticidad y equilibrio a nuestro desarrollo personal.

### Tres Formas de ver la Sombra

El programa de las 16Actitudes propone que los aspectos del lado sombra pueden entenderse de tres maneras: como opuestos de las Actitudes (por ejemplo, la arrogancia es lo contrario de la humildad), como comportamientos que surgen cuando se oscurecen la sabiduría y la compasión, y como influencias inconscientes destacadas en la psicología de Jung. Cuando las sombras se reconocen con cuidado y claridad, pierden su influencia y nos permiten tomar decisiones que se alinean con nuestras intenciones más profundas.

### El Lado Sombra de la Humildad

La humildad nos anima a aprender de los demás, pero su sombra puede manifestarse como arrogancia, engreimiento u orgullo en ocasiones en las que inflamos nuestra propia importancia. En el otro extremo, las apariencias de humildad -como la baja autoestima, el servilismo o la renuncia a uno mismo- pueden llevarnos a infravalorarnos o a eludir responsabilidades. También puede surgir el resentimiento si nos comparamos negativamente con los demás. La verdadera humildad establece un equilibrio, reconociendo tanto nuestros puntos fuertes como nuestras limitaciones y permaneciendo abiertos al crecimiento.

Leer ahora

## Explorando la Humildad




## Meditación Guiada

Nos complace compartir una meditación guiada especial de nuestro curso en línea: *Building Inner Strength: Core Values for a Happy Life*. Descubre el potencial que hay dentro de ti para aceptar las experiencias de la vida con humildad.

Escuchar ahora
( en inglés)



Cómo Lidiar con el Resentimiento: Explorando el Lado Sombra de la Humildad

Este mes, exploraremos el lado sombra de la humildad y veremos cómo, cuando el orgullo o las frustraciones ocultas afloran a la superficie, puede surgir resentimiento en las relaciones.

Leer ahora



Transformando Vidas con Compasión: Cómo las 16 Actitudes Pueden Apoyar la Reinserción Social

Descubre cómo un grupo de profesores de QiGong integró los principios de las 16 Actitudes en un programa de apoyo a la reinserción social de comunidades marginadas.

Leer ahora

## Algo que Celebrar!




### "Preparados, Listos" en Italiano

Las 16 Actitudes siguen floreciendo en Italia!

Maria Luisa Costantino y Sabrina De Chirico desempeñaron un papel fundamental en la presentación del libro Pronti per Essere Felici, la traducción italiana de «Preparados, listos». El acto, organizado en colaboración con Il Ponte Cooperativa Sociale, fue un gran éxito y reunió a más de 120 participantes.

Conoce nuestro impacto

## Hasta La Próxima...

Una vez más, gracias por leer y apoyar el boletín Sabiduría Compasiva. Esperamos que hayas disfrutado explorando el Lado Sombra de la Humildad, el primer artículo de nuestra nueva serie.

En febrero, exploraremos el Lado Sombra de la Paciencia. Si te perdiste nuestra último artículo sobre la Valentia, puedes leerlo aquí.

Hasta la próxima…

Big love,
Victoria, Angela & 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