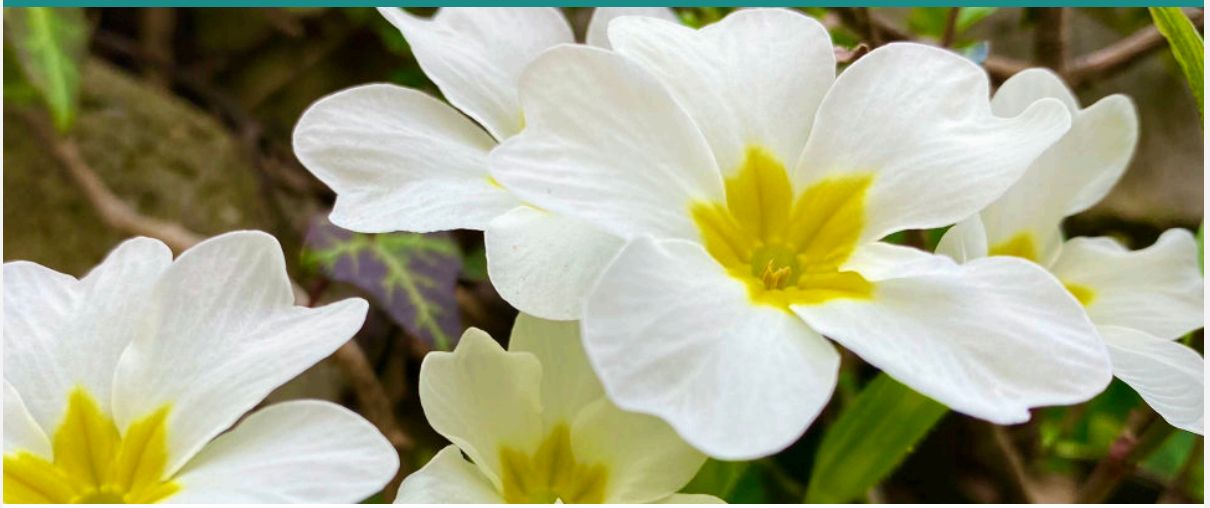
The Foundation for Developing Compassion & Wisdom

Sabiduría Compasiva | Febrero 2025 | El Lado Sombra de la Paciencia



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

Este mes, continuamos nuestra exploración de las 16 Actitudes analizando el lado sombra de la **Paciencia**: ¿Cuándo se convierte la paciencia en pasividad y cómo podemos reconocer cuándo esperar ya no es aconsejable?

"Llega un momento en que el silencio es traición."
—Martin Luther King Jr

También nos complace compartir noticias de nuestra comunidad: un posible encuentro inspirado en las 16 Actitudes en Escocia en 2026, el marco de las 16 Actitudes marcando la diferencia en las escuelas y universidades de Italia y, por primera vez, las 16 Actitudes compartidas en francés en la isla de la Reunión.
Esperamos que disfrutes de las novedades de este mes.

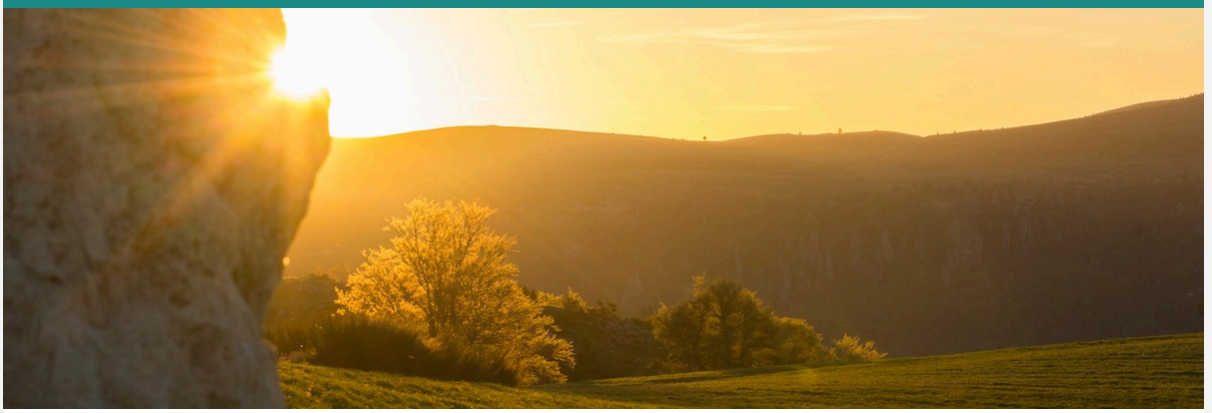
Lo Más Destacado ...

En la edición de este mes de Sabiduría Compasiva:

1. Posible Encuentro EU 2026

2. El lado sombra de la paciencia
3. Creando un laboratorio emocional - 16A en Italia
4. Buenas noticias: ¡16A en la Isla de la Reunión!

Posible Encuentro UE 2026 - Estás Interesad@?



Un grupo de apasionados entusiastas de las 16A está estudiando la idea de organizar una pequeña reunión presencial en Escocia en 2026-2027, ¡Y nos encantaría conocer si estarías interesad@ en asisitir!

Rellenando este breve formulario, nos ayudarás a
- Conocer tu interés por el evento
- Identificar posibles voluntarios que quieran participar.

Tu voz es importante: ¡Nos encantaría crear esto juntos! Gracias por compartir tu opinión.

Comparte tu opinión

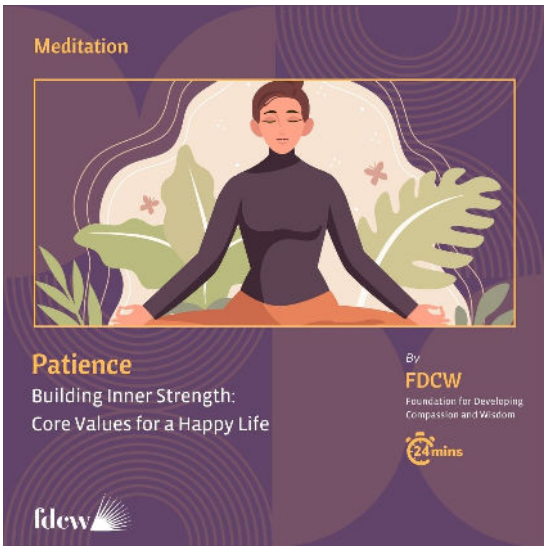
El Lado Sombra de La Paciencia

La paciencia es una fuerza silenciosa. Nos da el espacio para responder con sabiduría, dejar que las emociones se asienten antes de actuar y afrontar los retos con resiliencia. Cuando está arraigada en la conciencia, la paciencia alimenta la comprensión y profundiza los vínculos.

Sin embargo, la paciencia también puede tener un lado sombra. Puede enmascarar el miedo a la confrontación, manteniéndonos en silencio cuando necesitamos hablar. Puede convertirse en pasividad, permitiendo que el comportamiento dañino continúe sin control. A veces, lo que llamamos paciencia es en realidad rabia o tristeza reprimidas, que se acumulan silenciosamente hasta convertirse en resentimiento. La resistencia sin reflexión puede ser incluso una forma de controlar una situación, creyendo que tolerando algo el tiempo suficiente, podría cambiar por sí solo.

La verdadera paciencia no consiste simplemente en esperar o aguantar; consiste en elegir sabiamente cuándo mantenerse firme y cuándo pasar a la acción. Este mes, mientras exploramos dónde nos apoya la paciencia y dónde puede estar frenándonos, cultivemos una paciencia que sea a la vez fuerte y perspicaz, una paciencia que cree espacio para elecciones compasivas y valientes.

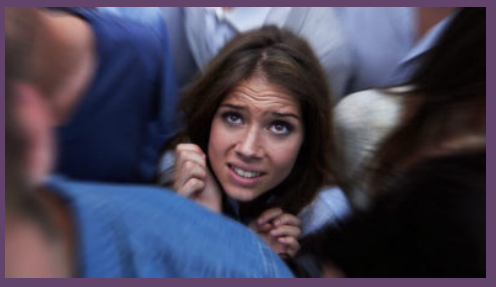
Explorando La Paciencia



Meditation Guiada

Estamos encantados de compartir una meditación guiada especial de nuestro curso en línea: *Building Inner Strength: Core Values for a Happy Life*. Descubre la fuerza silenciosa que hay en ti para abrazar las experiencias de la vida con paciencia.

Escuchar(en inglés)



Es Paciencia o Pasividad?- Cómo Podemos Mantener un Equilibrio Saludable?

Paciencia frente a pasividad, conocer la diferencia es clave para el crecimiento personal. Aprende a cultivar la paciencia sin caer en la inacción, el resentimiento o el autosacrificio.

Leer Ahora



Crear un laboratorio emocional 16A para Adultos, Niños y Adolescentes en Italia

En Verona (Italia), Maria Luisa Costantino está llevando las 16 Actitudes a la educación, dotando a los estudiantes de herramientas prácticas para el bienestar emocional y mental a través de iniciativas como el Laboratorio Emocional.

Leer Ahora

Algo que Celebrar!



16A en la Isla de la Réunion!

El primer **curso del Nivel 1 de las 16 Actitudes** en la isla de la Reunión en francés ha tenido lugar , dirigido por las nuevas facilitadoras **Evelyne y Florence**. El fin de semana del curso Construyendo la Fuerza Interior estuvo lleno de reflexión, risas y conexión.
¡Enhorabuena a tod@s!

Lee mas sobre 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 Paciencia.

En Marzo, exploraremos el lado sombra de la Satisfacción. Si te perdiste nuestra última edición sobre la Humildad puedes leerlo aquí.

Hasta la próxima…

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

Unete a los Amigos de FDCW

Únete a una comunidad global dedicada a cultivar la compasión y la sabiduría para trabajar por un mundo más feliz y lleno de sentido. Como Amigo de FDCW, ayudarás a proporcionar recursos, formación y cursos gratuitos que transforman vidas. Juntos, inspiraremos un cambio positivo y marcaremos una diferencia real en las vidas de las personas y las comunidades de todo el mundo.

Conviertete en Amigo de FDCW





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