

# HABLEMOS DE LO QUE IMPORTA



# Contenido

- 3 ¿Qué es el programa de las 16 Actitudes?
- 4 ¿Qué ofrece esta guía?
- 4 ¿Quieres saber más?

## Sesiones

- 5 Tema - Como pensamos
- 6 Explorando la Humildad
- 7 Explorando la Paciencia
- 8 Explorando la Satisfacción
- 9 Explorando la Alegría
- 10 Tema – Como actuamos
- 11 Explorando la Bondad
- 12 Explorando la Honestidad
- 13 Explorando la Generosidad
- 14 Explorando el Habla Positiva
- 15 Tema - Como nos relacionamos con los demás
- 16 Explorando el Respeto
- 17 Explorando el Perdón
- 18 Explorando la Gratitude
- 19 Explorando la Lealtad
- 20 Tema - Como encontramos sentido
- 21 Explorando las Aspiraciones
- 22 Explorando los Principios
- 23 Explorando el Altruismo
- 24 Explorando la Valentía
  
- 25 Ejemplo de Meditación guiada
- 26 Ejemplo de Motivación y Dedicación guiadas

## ¿Qué es el programa 16A?

Las 16 Actitudes para una Vida con Sentido ofrece un marco de valores éticos enraizados en la compasión y la sabiduría. Los beneficios de la compasión se han estudiado ampliamente e incluyen la reducción del riesgo de agotamiento, una mayor resiliencia y una vida con mayor satisfacción y plenitud. La compasión no es lo mismo que la empatía. La empatía nos permite reconocer las emociones de otra persona y comprender su perspectiva. La compasión añade acción a la empatía. Con compasión, reconocemos y entendemos la emoción de otra persona y podemos tomar perspectiva para preguntarnos cómo podemos ayudar.

La compasión no es un acto desinteresado, de hecho, comienza con la autocompasión y el autocuidado. No podemos verter de una taza vacía. Al ofrecernos a nosotros mismos el mismo nivel de cuidado que queremos ofrecer a los demás, la pregunta de qué podemos hacer para beneficiar a los demás surge de una manera espontánea.

Las 16 Actitudes son una forma de poner en acción la sabiduría y la compasión. Ofrecen inspiración basada en valores éticos universales que pueden guiar nuestra intención de ayudar con sabiduría y habilidad.

### COMO PENSAMOS

Cambia tu mente, cambia tu vida

Humildad	estar dispuesto y ser capaz de aprender de los demás
Paciencia	cultivar una mente tranquila y espaciosa
Satisfacción	apreciar lo que somos y lo que tenemos
Alegría	alegrarnos de la buena fortuna de los demás

### COMO ACTUAMOS

Cada acción positiva contribuye a un mundo mejor

Bondad	ser amable, cuidadoso y considerado
Honestidad	actuar con transparencia y justicia
Generosidad	dar sin esperar nada a cambio
Habla Positiva	hablar de manera constructiva y con sensibilidad

### COMO NOS RELACIONAMOS

Aprecia a los demás, la independencia es un mito

Respeto	honrar a las personas que tienen experiencia de vida y un conocimiento profundo
Perdón	desprenderse del resentimiento y la ira hacia nosotros mismos y hacia los demás
Gratitud	reconocer y devolver la bondad de los demás
Lealtad	tener un buen corazón y ser de confianza en todas nuestras relaciones

### COMO ENCONTRAMOS SENTIDO

Si todo está en continuo cambio, muchas cosas son posibles

Aspiración	tratar de desarrollar una forma de vida satisfactoria que evite causar daño
Principios	desarrollar valores internos sinceros y estables, y evitar influencias dañinas
Altruismo	ayudar y beneficiar a los demás de cualquier modo posible
Valentía	aceptar las responsabilidades y los retos con una serena determinación

## ¿Qué ofrece esta guía?

El propósito de esta guía es inspirar conversaciones sobre valores. La guía incluye ideas para 20 sesiones, una para cada tema y otra para cada valor.

Sugerimos abrir la sesión con una breve práctica de atención plena de 5 minutos para permitir que las personas se centren y se conecten con su motivación. La guía proporciona una breve lectura y una cita que se puede utilizar para presentar el tema para cada sesión, seguido de preguntas para inspirar conversaciones. Finalmente, hay un desafío para inspirar a los participantes a pensar y aplicar el tema de la sesión de manera práctica en la semana venidera. Al final de la guía puedes encontrar algunos ejemplos de una práctica de meditación guiada, así como una motivación y dedicación para cerrar la sesión.

Tanto como si estás pensando en organizar un grupo en tu comunidad local o lugar de trabajo, o si quieres enriquecer tu clase de yoga o práctica de atención plena, esperamos que esta guía te resulte valiosa y útil.

Nos encantaría conocer tu experiencia usando esta guía y recibir tus comentarios, sugerencias o ideas. Por favor, escribe a [info@compassionandwisdom.org](mailto:info@compassionandwisdom.org).

## ¿Quieres saber más?

### **El Libro Digital de las “16 Actitudes para una vida con sentido”**

En nuestra e-tienda encontraras la versión digital de libro de las 16 Actitudes para una Vida con Sentido. El libro proporciona una introducción completa a las 16 Actitudes y los cuatro temas con propuestas que invitan a la reflexión, modelos a seguir y reflexiones guiadas. Es un recurso complementario ideal para cualquier persona interesada en los valores éticos universales tal como se presentan en las 16 Actitudes.

Usa el código CONVERSATIONS para obtener un 25% de descuento al comprar el libro.

### **Curso en línea de 30 días “Construyendo la Fuerza Interior”**

En nuestra tienda en línea también encontraras nuestro curso de 30 días Building Inner Strength, este curso de autoaprendizaje ofrece acceso a audio grabaciones de reflexiones guiadas y prácticas de atención plena, además de reflexiones sobre las 16 Actitudes (sólo disponible en inglés).

### **Recursos Educativos Gratuitos**

También ofrecemos una gama cada vez mayor de recursos educativos gratuitos en nuestro sitio web. Allí podrás encontrar ideas prácticas y creativas como el reto de las 16 Actitudes - 16 Actitudes en 16 días y las Entrevistas a personas mayores inspiradas en las 16 Actitudes (en inglés). Si deseas explorar las Actitudes con niños puedes descargar La Caja de Herramientas Felices y Preparados, Listos.

### **Participa en un curso**

Cursos de las 16 Actitudes del Nivel 1 y 2 son ofrecidos por nuestra red global de facilitadores. Visita nuestro sitio web para conocer lo que se ofrece a nivel internacional o contáctanos directamente si estás interesado en organizar un taller y estás buscando un facilitador.

Visítanos en [www.compassionandwisdom.org](http://www.compassionandwisdom.org).



# COMO PENSAMOS

Cambia tu mente, cambia tu vida

---

Todo lo que decimos y hacemos surge de nuestros pensamientos. Detrás de cada emoción y acción hay un pensamiento. La realidad que experimentamos es una consecuencia de la natural tendencia de proyección de nuestra mente. Cada pensamiento moldea lo que percibimos. Nuestra manera de pensar puede limitarnos. ¿Cuánto de lo que percibimos es verdaderamente real?

Nuestra tendencia es mirar hacia afuera en lugar de hacia adentro. Culpamos a otros y/o a las circunstancias. ¿Asumimos la responsabilidad de nuestros pensamientos y acciones? Nuestras reacciones emocionales y acciones físicas se ven afectadas por una compleja mezcla de nuestras experiencias, actitudes, percepciones y creencias. La neurociencia afirma que hay una conexión estrecha entre nuestras percepciones y actitudes, por un lado, y nuestras emociones y motivaciones por el otro. Así que si cambiamos nuestra percepción y actitudes hacia los demás podemos cambiar la forma en que nos sentimos en relación con ellos.

“Somos lo que pensamos.  
Todo lo que somos surge de  
nuestros pensamientos.  
Con nuestros pensamientos  
construimos el mundo.”

- El Dhammapada, traducido  
al inglés por Thomas Byrom

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos e ideas anteriores? Según Tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?

Si cada pensamiento da forma a cómo y a qué percibimos en el mundo que nos rodea, ¿Cómo podemos estar seguros de que es realmente cierto?

Cambia tu mente, cambia tu vida. Así como un atleta entrena su cuerpo, podemos entrenar nuestra mente y cambiar. ¿Qué te sugiere esta posibilidad?

La humildad, la paciencia, la satisfacción y la alegría son aspectos de las 16 Actitudes que se presentan bajo este tema de sabiduría. ¿Cómo crees que cada uno de ellos se relaciona con nuestra experiencia y cómo pensamos?

## DESAFIO

¿Cuál es tu experiencia con una persona que piensa diferente a ti? ¿Cómo se expresa esta diferencia de pensamiento? ¿En qué se diferencian su perspectiva y su punto de vista de los tuyos? ¿Cómo sabes que tu comprensión de esta diferencia es realmente cierta? ¿Cómo podrías verificarla?

# HUMILDAD

Como Pensamos

---

**HUMILDAD** es la actitud de experimentar la vida, el mundo y todo lo que éste contiene con asombro y reverencia. Es vernos a nosotros mismos como una pequeña parte de un vasto cosmos habitado por personas y criaturas de quienes podemos aprender.

Ser humilde implica poseer una gran fortaleza y al mismo tiempo una gran calma. En algunas culturas se considera normal ser enérgico y asertivo a la hora de expresar lo que se piensa y lo que se desea. Sin embargo, las personas realmente humildes tienen una especie de halo de dignidad, y aunque sean personas sobresalientes o de gran éxito, poseen la sabiduría y la experiencia para entender sus limitaciones. Una persona humilde puede ver más allá de sus propios puntos de vista e intereses. La humildad nos alienta a salir de nuestra perspectiva egocéntrica y prestar atención a los demás con alegría.

Extraído de la página 7 del libro  
“16 Actitudes para una vida con sentido”

---

“Cuando hablas, solo repites lo que ya sabes; pero cuando escuchas, puede que aprendas algo nuevo.”

- SS el Dalai Lama

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre la humildad? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Qué significa la humildad para ti?

¿Cómo cambia la cualidad de la humildad nuestra perspectiva de “yo” al “nosotros”? ¿Qué se siente al estar con una persona que encarna la humildad de esta manera?

La falta de humildad puede manifestarse como falta de autoestima. ¿Cómo puede la autocompasión ayudar a convertir esos sentimientos en la fuerza silenciosa de la humildad?

¿De qué maneras puedes abrazar la cualidad de la humildad en tu vida? ¿Tendrías alguna dificultad? ¿Cómo podrías superarla?

## DESAFIO

Establece la intención de practicar humildad en una situación venidera que podría ser difícil. ¿Qué podría ayudarte a recordar tu intención cuando surja la situación?

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en la humildad?

¿Cómo experimentas la humildad de esta persona?

¿Cómo se muestra la humildad en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar la humildad?

# PACIENCIA

Como pensamos

---

**PACIENCIA** Ser paciente implica utilizar el poder de la mente.

La vida está llena de situaciones difíciles, desde pequeños inconvenientes hasta grandes problemas, y cuando éstos suceden, tenemos la posibilidad de responder de distintas maneras, ya sea con angustia y preocupación, o bien con calma y tranquilidad. La paciencia nos ayuda a controlar nuestras reacciones ante esas situaciones y mantener la calma interior.

La paciencia nos aporta también la flexibilidad y la fortaleza para no ser víctimas de las circunstancias. En cierta forma, la paciencia actúa como una armadura, sin convertirnos en seres pasivos y resignados ni evitando que respondamos adecuadamente a las dificultades o los ataques, por el contrario, nos hace responder de manera positiva y útil porque nos permite pensar con claridad.

Extraído de la página 15 del libro  
"16 Actitudes para una vida con sentido"

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre la Paciencia? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Qué significa la paciencia para ti?

A menudo experimentamos la impaciencia como enfado. ¿Cuál es tu experiencia del enfado? ¿Cuándo te enojas? ¿Cómo podría la cualidad de la paciencia cambiar esa experiencia?

¿Cómo eres de paciente eres contigo mismo?

La paciencia es saber qué hacer con la mente en la espera. También crea espacio en nuestra mente para poder tomar decisiones más sabias y hábiles. ¿Cómo es la experiencia de observar tu mente cuando tienes que esperar?

## DESAFIO

Piensa en una situación que pueda hacerte enfadar fácilmente. ¿Cómo podrías aplicar la cualidad de la paciencia a esa situación la próxima vez que surja? ¿Cómo podría cambiar la situación y tu experiencia? ¿Cómo podría beneficiar a las otras personas involucradas? ¿Estás listo para intentarlo?

“Si aprendemos a abrir nuestro corazón, cualquier persona, incluidas las que nos vuelven locos, puede ser nuestro maestro.”

- Pema Chödrön

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en la paciencia?

¿Cómo experimentas la paciencia de esta persona?

¿Cómo se muestra la paciencia en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar la paciencia?

# SATISFACCION

Como pensamos

---

## SATISFACCION

La satisfacción es un estado mental que no está relacionado con el dinero, los objetos materiales ni las personas que nos rodean. Tampoco tiene que ver con lo mucho o poco que poseemos. La satisfacción tiene que ver con nosotros mismos, con hallar la calma interior que nos permite ser felices tal como somos y con independencia de las circunstancias particulares que nos toque vivir.

Si no somos capaces de vivir en el presente y aceptarlo tal como es, quizás nunca podamos sentirnos realmente vivos o llevar una vida plena. La satisfacción nos libera de los deseos insaciables que nos hacen avanzar a ciegas y nos impiden estar abiertos para dar y recibir de los demás; libera nuestra energía permitiéndonos dirigirla de forma consciente hacia aspectos positivos y así poder sentirnos satisfechos y disfrutar pese a las preocupaciones y las prisas del día a día.

Extraído de la página 23 del libro  
"16 Actitudes para una vida con sentido"

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre la satisfacción? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Cómo experimentas la satisfacción en tu vida?

¿Cómo sabes cuándo tienes suficiente? ¿Y luego qué pasa?

¿Cómo podría ayudar la satisfacción a frenar una vida a toda velocidad, el ciclo del consumismo y la destrucción del medio ambiente? ¿Qué tiene que pasar para ese cambio?

La satisfacción no se refiere solo a lo material, también se trata de nosotros como seres humanos. Tú eres suficiente. ¿Cómo te sientes contigo mismo sabiendo que eres suficiente?

## DESAFIO

Piensa en un área de tu vida en la que experimentes insatisfacción. ¿Qué pequeños pasos podrías tomar en la semana venidera que podrían ayudar a transformar tu experiencia y brindarte más satisfacción? ¿Te hace falta algo o necesitas soltar algo?

“En el mundo hay suficiente para las necesidades de todos, pero no para la codicia de todos.”

- Mahatma Gandhi

---

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en la satisfacción?

¿Cómo experimentas la satisfacción de esta persona?

¿Cómo se muestra la satisfacción en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar la satisfacción?



# ALEGRÍA

Como pensamos

---

**ALEGRÍA** 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.

Sentir alegría es tan positivo que es curioso que a menudo es algo que pasamos por alto.

Extraído de la página 31 del libro  
“16 Actitudes para una vida con sentido

---

“El mayor bien que puedes hacer por otra persona no es solo compartir tu riqueza, sino revelar a ellos la suya.”

- Benjamin Disraeli

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre la alegría? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Cómo experimentas la alegría en tu vida?

¿Por qué prestamos más atención a las malas noticias que a las buenas? ¿Por qué a menudo enfocamos nuestra atención en lo que va mal en lugar de en lo que va bien?

¿La alegría puede surgir al regocijarnos por la buena fortuna de los demás, pero eso también puede ser un desafío? ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste feliz por alguien? ¿Cómo fue esa experiencia?

¿Cómo te sientes al ver que otra persona se alegra por ti?

## DESAFIO

Piensa en una situación en la que, en lugar de deleite, una parte de ti sintió el dolor de los celos y la envidia. ¿Cómo podrías extender la compasión hacia ti mismo y a esa experiencia si volviera a suceder? ¿Qué crees que podría pasar después?

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en la alegría?

¿Cómo experimentas la alegría de esta persona?

¿Cómo se muestra la alegría en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar la alegría?

# COMO ACTUAMOS

Cada acción positiva contribuye a un mundo mejor

---

Cada acción positiva contribuye a un mundo mejor. Cada pensamiento y acción tiene una consecuencia. Si todo en tu vida es un reflejo de una elección que has escogido, entonces si quieres un resultado diferente, necesitas tomar una decisión diferente.

Las vidas humanas se componen de miles de millones de acciones de cuerpo, habla y pensamiento que tienen lugar en cada minuto desde el momento del nacimiento hasta el segundo en que tomamos nuestro último aliento. La forma en que elegimos actuar define y colorea la calidad de nuestra vida y experiencias.

La forma en que actuamos no sólo es importante para nuestro propio bienestar, sino también para el de los demás. A través de nuestras acciones tenemos la opción de nutrir las amistades, las familias, la comunidad y la sociedad - o de traer dolor y desarmonía. Todo lo que hacemos pone en marcha una sucesión de acontecimientos. Cuanto más profundizamos en esto, más fuerte es la llamada que nos lleva a prestar una especial atención a cómo pensamos y posteriormente cómo nos comportamos, porque las consecuencias pueden ser muy complejas y de gran alcance.

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos e ideas anteriores? Según Tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?

Así como se necesita una semilla de manzana para que crezca un manzano, los resultados de nuestras acciones se conectan con las causas que creamos.

Reflexiona un momento para revisar si tus hábitos y patrones de vida te brindan los resultados que deseas. Si no se alinean, ¿Cuáles son los desafíos?

La bondad, la honestidad, la generosidad y el habla positiva son aspectos de las 16 Actitudes que se presentan bajo este tema de sabiduría. ¿Cómo influyen en tus acciones?

## DESAFIO

Cada pensamiento y acción tiene una consecuencia. Si todo en tu vida es un reflejo de una elección que has hecho, ¿Qué cualidades te gustaría aportar a tus próximas decisiones?

“Vive tu vida como si cada uno de tus actos fuera a convertirse en una ley universal”

- Immanuel Kant

# BONDAD

Como Actuamos

---

**BONDAD** La bondad es el deseo de que todos los seres sean felices. Ser bondadoso significa brindar afecto a los demás, ser cordial, comprensivo, generoso, considerado, respetuoso y justo. Todos conocemos la bondad, porque todos hemos experimentado esa cálida sensación que nos invade cuando hemos sido bondadosos o lo han sido con nosotros, y difícilmente exista alguien que no desee ser tratado así.

La bondad conoce, con exquisita sabiduría, cuándo es apropiado decir o hacer algo. Se expresa a través de los pequeños detalles.

Actuar con bondad no implica priorizar la felicidad de los demás sobre la propia, por el contrario, la bondad nos hace sentir bien, nos levanta el ánimo y nos nutre de maneras que no siempre comprendemos. Todo el mundo se beneficia cuando actuamos con bondad.

Extraído de la página 41 del libro  
"16 Actitudes para una vida con sentido"

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre la bondad? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Cómo experimentas la bondad en tu vida?

Unas veces ser amable parece ser más fácil que otras veces. ¿Cómo es esta experiencia para ti? ¿Cuándo te resulta fácil, cuándo es más retador? ¿Qué marca la diferencia?

¿Cuándo fue la última vez que alguien te ofreció algo sin esperar nada de ti a cambio? ¿Cómo te sentiste al recibir este acto de bondad? ¿Y entonces qué pasó?

¿Cómo eres de amable contigo mismo? ¿En qué se diferencia ser amable consigo mismo que ser amable con los demás?

## DESAFIO

A menudo podemos encontrar la bondad en pequeñas acciones. Piensa en un pequeño acto de bondad que podría marcar la diferencia en el día de alguien, ¡Y hazlo! ¿Cómo fue la experiencia?

“He aprendido que la gente olvidará lo que dijiste, la gente olvidará lo que hiciste, pero la gente nunca olvidará como les hiciste sentir.”

- Maya Angelou

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en la bondad?

¿Cómo experimentas la bondad de esta persona?

¿Cómo se muestra la bondad en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar la bondad?

# HONESTIDAD

Como Actuamos

---

**HONESTIDAD** La honestidad brinda la oportunidad de avanzar en la vida con elegancia sin herir a los demás. Al contrario de la deshonestidad, que coloca nuestros intereses por encima de los de los demás, distorsiona sus experiencias para adaptarlas a nuestras necesidades o para apropiarnos de lo que les pertenece y ocasiona desilusión y dolor. Cuando somos honestos, en cambio, valoramos las necesidades y los deseos de las otras personas. La honestidad es la expresión de la importancia que les damos a los demás.

La honestidad es una decisión personal que surge cada vez que los seres humanos interactuamos unos con otros. Todos tenemos la posibilidad de ser claros y honestos cuando tratamos con los demás, independientemente de nuestro estado de salud, situación familiar, posesiones o recursos. Al ser honestos contribuimos a crear una cultura de integridad para toda la sociedad.

Extraído del libro "16 Actitudes para una vida con sentido"

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre la honestidad? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Cómo experimentas la honestidad en tu vida?

¿Cómo de fácil o difícil es actuar con honestidad en tus relaciones personales en el hogar, en el trabajo, en tu vida?

¿Qué significa para ti ser honesto contigo mismo? ¿Qué pensamientos surgen? ¿Cómo lo vives? ¿Cómo influye en tus acciones?

Con frecuencia la deshonestidad se esconde y al sentirnos traicionados nos da vergüenza o rabia. "¿Cómo pude ser tan ingenuo? ¿Por qué confié en esa persona?" Una vez que se rompe la confianza, puede ser difícil repararla. ¿Qué piensas? ¿Qué podría ayudar?

## DESAFIO

¿Hay alguna situación en tu vida que presente un reto a tu capacidad de ser honesto en este momento? Nombra y reconoce ese desafío. Observa cómo experimentas la situación cuando te encuentres con ella la próxima vez. ¿Ha cambiado algo?

"Si dices la verdad,  
no tienes que preocuparte de  
recordar nada."

- Mark Twain

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en la honestidad?

¿Cómo experimentas la honestidad de esta persona?

¿Cómo se muestra la honestidad en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar la honestidad?



# GENEROSIDAD

Como Actuamos

---

**GENEROSIDAD** La generosidad puede parecer una forma de actuar absurda y contracultural, ya que ejercitándola regalamos bienes, energía e incluso nuestro tiempo, en lugar de reservarlos para nuestro disfrute. No obstante, algo muy poderoso nos impulsa a ser generosos: un cambio sustancial desde el limitado mundo del «yo» al infinito mundo del «nosotros».

La generosidad se define por el deseo de hacer el bien al prójimo. Lo que importa no es el tamaño del regalo o del gesto que se ofrece, sino el mensaje que contiene.

El corazón percibe de inmediato cuando un acto es verdaderamente generoso, puesto que reconoce la diferencia entre el recelo que sentimos al recibir algo de una persona que oculta una intención y la admiración que nos produce recibirlo de alguien que no espera nada a cambio

Extraído de la página 57 del libro  
“16 Actitudes para una vida con sentido”

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre la generosidad? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Cómo experimentas la generosidad en tu vida?

Podemos ser generosos con nuestro tiempo, talento, posesiones o sonrisas. El tamaño o el valor no es lo que importa, sino la motivación. ¿Has sido generoso recientemente?

Piensa en un momento en el que alguien fue generoso contigo. ¿Qué pasó y cómo impactó en tu vida?

¿Eres generoso contigo mismo? ¿Cómo sientes esta experiencia?

## DESAFIO

Ser generoso no significa que tengas que dar una barbaridad. ¿Cuál es el acto de generosidad más pequeño que se te ocurre? ¿Quién podría beneficiarse de su generosidad esta semana?

“La verdadera riqueza viene de ayudar a los demás.”

- Cesar Chavez

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en la generosidad?

¿Cómo experimentas la generosidad de esta persona?

¿Cómo se muestra la generosidad en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar la generosidad?

# HABLA POSITIVA

Como Actuamos

---

## HABLA POSITIVA

Reflexionemos sobre las palabras. Podemos amarlas u odiarlas, a veces parece que nos ahogamos en el ruido que producen, no sólo en nuestros oídos o en las páginas de un libro, sino también dentro de nuestra mente. Tienen el poder de elevarnos o hundirnos, de liberarnos o aprisionarnos. Crean amistades y también enemigos. Pueden producir grandes riquezas y enormes pérdidas. El poder del habla es tan enorme que las palabras no le hacen justicia.

Tan pronto como los niños comienzan a hablar, cambian su vida y sus relaciones. Empiezan a considerar si es mejora hablar o permanecer en silencio, hablar en voz alta o en voz baja, utilizar una palabra y no otras. Todos aprendemos a ejercitar el habla mediante un proceso de ensayo y error, y al hacerlo creamos una imagen y un estilo que define nuestra personalidad y moldea nuestras vidas.

Extraído de la página 65 del libro de las 16 Actitudes

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre el habla positiva? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Cuáles con las cualidades del habla positiva?

El habla positiva es el compromiso de usar las palabras de una manera hábil que traiga paz y felicidad a nosotros mismos y a las personas que nos rodean. ¿Cómo Podemos saber las palabras a elegir?

Practicar el habla positiva puede presentar un desafío a veces, especialmente cuando no estamos de acuerdo con lo que dice otra persona. ¿Cómo pueden ayudarnos las cualidades del habla positiva a no juzgar o dar consejos?

¿Es más hábil guardar silencio en ciertas ocasiones?  
¿Es nuestra sencilla presencia más útil?

## DESAFIO

Hablar y escuchar van de la mano. ¿Cómo podemos practicar una escucha atenta? Piensa en una situación venidera que en la que escuchar y hablar atentamente puedan ser utiles. Toma la determinacion de llevarlas a la practica en esa situacion y observa lo que sucede.

“Tenemos dos orejas y una boca para que podamos escuchar el doble de lo que hablamos.”

- Epictetus

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en el habla positiva?

¿Cómo experimentas la cualidad del habla positiva en esta persona?  
¿Cómo se muestra el habla positiva en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar el habla positiva?

# COMO NOS RELACIONAMOS

Aprecia a los demás, la independencia es un mito

---

Cada vez que apreciamos a los demás, estamos apreciando a nuestra persona. Nuestra felicidad depende de la felicidad de los demás. Así que fortalecer nuestras relaciones con la gente que nos rodea es una de las vías más directas y efectivas para una vida feliz

Nos guste o no, no podemos arreglárnoslas nosotros solos, pero es fácil olvidar a las personas que hacen posible nuestra existencia. Ya sea el granjero que cultivó la semilla para nuestro pan, el ingeniero que trajo el agua para nuestro té, o el conductor de la camioneta que abasteció la tienda: nuestras conexiones con los demás son interminables. Y si seguimos investigando esta cuestión, descubriremos que tenemos un vínculo con todos y cada uno de los seres de este planeta (pasados, presentes y futuros).

Nuestra tendencia a pasar por alto o ignorar estas infinitas conexiones es poco realista y un gran obstáculo para la felicidad. Hay una tendencia profundamente arraigada a considerarnos como individuos separados del resto que han trabajado duro para ser “autosuficientes” e “independientes”. El resultado es a menudo el aislamiento, la soledad, la ansiedad y la depresión. Las personas más felices son aquellas que reconocen su interconexión y que cultivan relaciones cálidas y agradecidas.

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?

Muchas sociedades fomentan la competencia en lugar de la colaboración, pero sabemos que no podemos arreglárnoslas solos. ¿De qué manera experimentas ese tira y afloja de la competencia y la colaboración con los demás en tu vida?

El respeto, el perdón, la gratitud y la lealtad son aspectos de las 16 Actitudes que se presentan bajo este tema de sabiduría. Las palabras en sí ya pueden presentar un desafío. ¿Cómo crees que se conectan con el tema de cómo nos relacionamos?

## DESAFIO

Piensa en un área de tu vida en la que sientas cierta competición con los demás. Ya sea por unos recursos financieros limitados, por un trabajo o en las relaciones. ¿Qué necesitarías para dar el salto desde la competencia a la colaboración?

“El encuentro entre dos personalidades es como el contacto de dos sustancias químicas: si se produce una reacción, ambas son transformadas.”

- Carl Jung

# RESPECTO

Como nos relacionamos

---

**RESPECTO** Todo el mundo desea y necesita que lo respeten. Es algo necesario para poder relacionarse de una forma positiva y constructiva. El respeto nos enseña que tenemos las mismas necesidades básicas -físicas, psicológicas y espirituales- que los demás y que su experiencia y sabiduría nos puede ser de gran ayuda.

No obstante, el respeto posee aún otra dimensión con un enorme poder de transformación. Desde que somos pequeños aprendemos admirando e imitando a otros. En las culturas tradicionales este proceso estaba muy pautado, y la sabiduría y la experiencia de vida eran vistas como una forma de riqueza que se legaba a las futuras generaciones, por ello ser «mayor», no significaba solamente ser «viejo»

Si tenemos la suficiente humildad, podremos ver a nuestro alrededor a cientos de personas a las que respetar y de las que podemos aprender. El respeto es algo que debemos dar en lugar de exigir.

Extraído de la página 75 del libro de las 16 Actitudes

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?

¿Cuándo fue la última vez que sentiste respeto por otra persona? ¿Cómo sentiste en la situación? ¿Qué pensamientos surgieron? ¿Cómo actuaste?

¿Cuál es el gesto o expresión de respeto más pequeño que se te ocurre? ¿Con qué frecuencia lo pones en práctica? ¿Qué te detiene?

¿Cómo es para ti recibir el respeto de los demás?

## DESAFIO

Nuestro mundo es enorme y diverso, pero aun así puede ser fácil permanecer dentro de nuestros círculos habituales. Cuando salimos de nuestra zona de confort y aprendemos de aquellos que son diferentes, mostramos respeto y crecemos. ¿Has aprendido algo recientemente de alguien de una raza, cultura o religión diferente?

“Si miras detenidamente, en la palma de tu mano verás a tus padres y a todas las generaciones de tus antepasados. Todos ellos están vivos en este momento. Cada uno está presente en su cuerpo. Tú eres la continuación de cada una de estas personas.”

- Thich Nhat Hanh

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en el respeto?

¿Cómo experimentas la cualidad del respeto en esta persona?

¿Cómo se muestra el respeto en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar el respeto?



# PERDON

Como nos relacionamos

---

**PERDON** Perdonar es la capacidad de recuperar nuestra tranquilidad cuando algo nos afecta. De nosotros depende responder a los conflictos y sus posibles heridas con el perdón o, por el contrario, con ira y amargura. Perdonar no es lo mismo que olvidar. No significa que le restemos importancia al daño ocurrido o que pretendamos que nada ha pasado, pero sí nos permite deshacernos de las actitudes destructivas que nos encadenan al pasado y nos envuelven en un círculo vicioso de culpa y recriminación. Cuando nuestro deseo de hacer las paces y sentirnos bien es más fuerte que la rabia, el dolor o la decepción, entonces el perdón nos ofrece la oportunidad de comenzar de nuevo.

A veces el perdón parece inalcanzable, pero en esencia requiere tan solo de un cambio de perspectiva. La motivación para perdonar debe provenir de un deseo verdadero de aliviar el dolor propio y ajeno. No puede forzarse.

Extraído de la página 83 del libro 16 Actitudes

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre el perdón? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?

La culpa y la vergüenza son emociones que pueden bloquear nuestra capacidad para perdonar. La culpa surge cuando hemos cometido un error, pero la experiencia de la vergüenza tiene sus raíces en la creencia de que algo en nosotros es un error.

Perdonarnos a nosotros mismos, soltar esa frustración, puede ser el acto más difícil. ¿Ha habido ocasiones en tu vida cuando perdonarte a ti mismo fue difícil? ¿Qué te ayudaría en este proceso?

## DESAFIO

Perdonar implica dejar atrás viejos rencores, pero no significa olvidar. ¿Recuerdas a alguien que te lastimó y con quien aún estas en conflicto? ¿Qué necesitarías para traer el perdón esta relación? ¿Qué te ayudaría en el proceso de abrir tu corazón en un futuro?

“El perdón es la manera de reparar los desgarros en el tejido social. Es la forma en la que prevenimos que nuestra comunidad humana se deshile.”

- Desmond Tutu

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en el perdón?

¿Cómo experimentas la cualidad del perdón en esta persona?

¿Cómo se muestra el perdón en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar el perdón?

# GRATITUD

Como nos relacionamos

---

**GRATITUD** Mediante la gratitud nos alegramos de las relaciones que tenemos con otros seres humanos y de nuestra capacidad para ofrecernos apoyo mutuo. La gratitud es una forma de generosidad que fortalece los vínculos y alivia la tensión, la rabia y el resentimiento. Esta cualidad brinda paz y armonía a nuestras vidas, nos obliga a deshacernos de las actitudes enrevesadas y a actuar con sencillez y espontaneidad.

La gratitud está basada en el principio de que no somos independientes ni autosuficientes, sino que formamos parte de una enorme cadena de seres y acontecimientos que se suceden en este planeta. El agradecimiento nos alienta a ser realistas y nos enseña a ver cada situación, por más insignificante que parezca, como una fuente de comprensión y crecimiento personal para alcanzar una vida plena.

Extraído de la página 91 del libro 16 Actitudes

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre la gratitud? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?

La gratitud celebra nuestras conexiones con los demás y nuestra capacidad de ofrecer apoyo mutuo. ¿Cuándo fue la última vez que recibiste un sincero 'gracias'? ¿Cómo te sentiste?

Mira a tu alrededor ahora mismo. ¿Que puedes ver? ¿Qué puedes escuchar? ¿Qué puedes oler? ¿Qué puedes tocar o sentir? ¿Por qué estás agradecido en este momento? ¿Cómo puedes expresar tu gratitud?

¿Qué reta tu capacidad de sentirte agradecido?

## DESAFIO

Un aspecto de la gratitud es reconocer y devolver la bondad de los demás. ¿Por qué estás agradecido hoy? ¿De qué manera podrías devolver un acto de bondad a otra persona?

“A veces nuestra propia luz se apaga y es reavivada por la chispa de otra persona.

Cada uno de nosotros tiene motivos para pensar con profunda gratitud en los que han encendido esa llama dentro de nosotros.”

- Albert Schweitzer

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en la gratitud?

¿Cómo experimentas la cualidad de la gratitud en esta persona?

¿Cómo se muestra la gratitud en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar la gratitud?

**LEALTAD** Cuando nos va bien en la vida, es fácil olvidarnos de que las cosas pueden cambiar en un instante, de que el cambio es la naturaleza del universo. En un mundo incierto, el sentido de la lealtad y de la responsabilidad mutua mantienen los vínculos familiares y amistosos. La lealtad es un cable a tierra que nos ayuda a sentirnos seguros y apoyados, y nos permite desenvolvernos en el mundo.

Resulta lógico que seamos leales a los que queremos, especialmente si deseamos que nos retribuyan con la misma lealtad. Sin embargo, no es tan fácil practicar esta cualidad fuera de nuestro círculo de familiares y amigos, desarrollando una actitud leal y solidaria hacia aquellos que no conocemos y, en última instancia, hacia todos y hacia el planeta.

Extraído de la página 99 del libro 16 Actitudes

---

“Mucha gente quiere montarse contigo en la limusina, pero lo que quieres es a alguien que suba al autobús contigo cuando la limusina se rompa.”

- Oprah Winfrey

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre la lealtad? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué? ¿Como es tu experiencia de la lealtad?

Ser leal puede significar tener un buen corazón y ser de confianza en nuestras relaciones. ¿A quién eres leal en tu vida?

Nuestras vidas son interdependientes y formamos parte de muchos grupos diferentes, por ejemplo, la familia, el trabajo o nuestra comunidad. ¿Cómo puede impactar la lealtad los valores y acciones de un grupo?

Considera la relación que tienes contigo mismo. ¿Qué significa para ti la lealtad a ti mismo? ¿Cómo la expresas?

## DESAFIO

En un mundo incierto, un sentido de lealtad y responsabilidad mutua puede ser la materia que mantiene unidas a las familias y las amistades. ¿Hasta dónde puedes extender este sentimiento de cercanía?

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en la lealtad?

¿Cómo experimentas la cualidad de la lealtad en esta persona?

¿Cómo se muestra la lealtad en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar la lealtad?

# COMO ENCONTRAMOS SENTIDO

Si todo está en continuo cambio, muchas cosas son posibles

---

Si todo está en continuo cambio, muchas cosas son posibles. Tu búsqueda de sentido dependerá de tu capacidad y voluntad de explorar un territorio nuevo y desconocido. Por eso a menudo se le llama “camino”.

Es un reto que permite aventurarse en lo profundo de uno mismo y explorar la propia fuerza interior y anhelos, y descubrir cómo utilizarlos para crear una vida feliz y plena.

El proceso puede ser duro, exigente y agotador, pero también emocionante, liberador y profundo. ¿Quién eres? ¿Qué estás haciendo aquí? ¿Cómo puedes aprovechar al máximo los años que pasas en la Tierra?

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, se nos presenta el reto de cambiarnos a nosotros mismos.”

- Viktor E. Frankl

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?

El cambio nos rodea constantemente. Es una ley de la naturaleza. El día se convierte en noche, las estaciones van y vienen y todos los seres viven en un proceso constante de cambio desde el nacimiento hasta la muerte. ¿Cuál es tu relación con el cambio?

La aspiración, los principios, el altruismo y la valentía son aspectos de las 16 Actitudes que se presentan bajo este tema de sabiduría. ¿Cómo crees que cada uno de ellos nos reconectan con la forma en que encontramos significado en la vida?

A pesar de que internamente sabemos que todo cambia, a menudo tratamos de ignorar este hecho. Sin embargo, el cambio también puede ser positivo. Una fuente de oportunidad, crecimiento, esperanza.

## DESAFIO

El cambio puede dar miedo, pero también ofrece oportunidades. ¿Hay una parte de tu vida en este momento en la que algo está cambiando o en la que le gustaría algo cambiara? ¿De qué manera aceptas o resistes el cambio? ¿Qué sucede después?



# ASPIRACIONES

Como encontramos sentido

---

**ASPIRACIONES** Las aspiraciones son el deseo profundo de encontrar sentido a la vida y sentirnos realizados, y aunque a veces se encuentren ocultas, allí están, en la parte más profunda de nuestro corazón. Son la voz que nos alienta a vivir plenamente y a aprovechar al máximo la pasión y el talento que poseemos. El modo en que escojamos responder a esa voz determinará todas las demás decisiones que tomemos en nuestra vida

Las aspiraciones impulsan el cambio, alimentan la esperanza de que la vida puede mejorar y colmarse de sentido, y nos aportan la disposición para actuar en consecuencia. Las aspiraciones son un llamamiento a la acción.

Las personas más dichosas suelen ser aquellas que han encontrado la forma de realizar sus aspiraciones en beneficio propio y de los demás, y de este modo han desempeñado un papel activo en la creación de un mundo mejor.

Extraído de la página 109 del libro 16 Actitudes

---

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre las aspiraciones? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué? ¿Como es tu experiencia?

Las aspiraciones son una llamada a la acción, pero puede haber desafíos en el camino. ¿Cuáles son algunos de esos desafíos? ¿Qué puedes hacer para convertir tus aspiraciones en realidad?

La ambición y las aspiraciones son similares, pero la ambición puede tener una tendencia a ignorar la integridad en su impulso por obtener lo que quiere. ¿Cómo experimentas la diferencia en ti mismo y en los demás?

## DESAFIO

Cuando aspiramos a lograr una meta o hacer un cambio en nuestras vidas, emprendemos un viaje. Tener compañeros para compartir consejos y elevar nuestro espíritu puede marcar toda la diferencia. ¿Quiénes son tus compañeros? ¿Cómo puedes apoyar a otra persona en su viaje?

“Para entender el corazón y la mente de una persona, no observes lo que ya lo han logrado, sino lo que aspiran.”

- Kahlil Gibran

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en las aspiraciones?

¿Cómo experimentas la cualidad de las aspiraciones en esta persona?

¿Cómo se muestra en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de las aspiraciones?

# PRINCIPIOS

Como encontramos sentido

**PRINCIPIOS** Si nos dieran una hoja de papel en blanco, ¿cuántos seríamos capaces de hacer una lista de los principios que guían nuestras vidas? La vida cotidiana plantea tantas exigencias que a veces parece más que suficiente reaccionar lo mejor que podamos ante lo que sucede y esperar que todo salga bien.

Sin embargo, la mayoría de nosotros tenemos principios, aunque no seamos conscientes de ellos. Por ejemplo, cuando nos enfadamos y sentimos un nudo en el estómago, o cuando algo nos afecta, generalmente es porque se ha quebrantado un principio en el que creemos firmemente y algo en nuestro interior dice ¡No! La pasión y la fuerza que albergamos en nuestro interior pueden llegar a sorprendernos.

Los principios nos dan fuerza. Nos proporcionan la base de la que obtenemos el ánimo y la energía necesarios para defender las cosas que nos importan. Nos mantienen firmes en nuestros propósitos. Al igual que los radios de la rueda de una bicicleta, los principios nos dan estabilidad y nos ayudan a seguir adelante sin perder el norte.

Extraído de la página 117 del libro de las 16G Actitudes

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre los principios? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué? ¿Como es tu experiencia cotidiana?

Podemos pensar en los principios como nuestro código de conducta personal, nuestra guía para relacionarnos con el mundo. ¿Cuáles son los principios que te guían?

Piense en un momento en que te sentiste inseguro y con zozobra. ¿Qué estaba pasando en ese momento? ¿Cómo se pusieron a prueba tus principios? ¿Cómo te ayudaron en ese momento?

## DESAFIO

Contemplar los principios de otros puede presentar un desafío. ¿Eres consciente de un área en tu vida donde tus principios y los principios de los demás no se alinean? ¿Qué te ayudaría a negociar este posible conflicto?

“Debemos adaptarnos a los tiempos que cambian y aferrarnos a principios inmutables.”

- Jimmy Carter

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en los principios?

¿Cómo experimentas la cualidad de los principios en esta persona?

¿Cómo se muestran los principios en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de mantener los principios?

# ALTRUISMO

Como encontramos sentido

**ALTRUISMO** El altruismo es la expresión externa del deseo de beneficiar a los demás, de hacerles más felices. Es la mejor forma de interesarse por los demás y de compartir y disfrutar con ellos. Cuando nace de forma espontánea, sin esfuerzo, es una experiencia maravillosa.

A veces, sin embargo, el altruismo se vive como un deber y en lugar de aportarnos alegría, se convierte en una pesada carga. Para la mayoría, aprender a dar y recibir ayuda es una tarea que dura toda la vida. Cada momento nos ofrece la oportunidad de contribuir a que la vida de alguien sea un poco mejor y más fácil. Cada pensamiento, palabra o acción que surge de forma natural y bondadosa tiene el potencial de crear felicidad.

La recompensa es inmensa, pues a medida que ahondamos en nuestro deseo de ayudar a los demás y descubrimos el modo de contribuir al bienestar ajeno, vamos encontrando también la clave de nuestra propia felicidad. Es la regla de oro del altruismo, que se puede encontrar en todas las grandes tradiciones espirituales: «Trata a los demás como quisieras que te trataran a ti»

Extraído de la página 125 del libro de las 16 Actitudes

## IDEAS PARA CONVERSAR

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre el altruismo? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué? ¿Como es tu experiencia cotidiana?

¿Qué acción puedes tomar hoy para agregar esos pequeños actos de bondad que tienen el poder de cambiar el mundo?

Practicar el altruismo puede significar ayudar y beneficiar a otros de la forma que podamos. ¿Qué podría limitar tu capacidad altruista? ¿Podrían ser buenos esos límites?

¿Como recibes las muestras de altruismo de los demás?

## DESAFIO

No se puede verter de un cuenco vacío. Piensa en tres cosas que puedes hacer por ti mismo para “rellenar tu cuenco” la próxima semana.

“Haz tu pequeña obra de bien allá dónde estés; son esos pequeños actos de bondad juntos los que cambian el mundo.”

- Desmond Tutu

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en el altruismo?

¿Cómo experimentas la cualidad del altruismo en esta persona?

¿Cómo se muestra el altruismo en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de practicar el altruismo?

**VALENTIA** La valentía implica flexibilidad; 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 telediaros.

Somos valientes cuando reconocemos nuestros miedos y logramos emprender acciones que no se limiten a satisfacer nuestras necesidades y comodidades inmediatas.

Extraído de la página 133 del libro de las 16 Actitudes

## IDEAS PARA CONVERSA

¿Qué surgió para ti cuando leíste (o escuchaste) los pensamientos anteriores sobre la valentía? Según tu experiencia, ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué? ¿Como es tu experiencia cotidiana?

¿Cuáles son los desafíos que pueden interponerse en el camino de una acción valiente? ¿Qué podría ayudar a superar esos desafíos?

¿Cuáles fueron los momentos de tu vida en los que te sentiste movido a la acción y actuaste con valentía?

La valentía puede ser la capacidad de aceptar responsabilidades y desafíos con calma determinación o puede ser un acto de desesperación. ¿Por qué podría ser útil reconocer la diferencia?

## DESAFIO

¿Qué requiere valentía hoy en tu vida? ¿Qué miedos reconoces que se interponen en tu camino a la acción? ¿Qué te ayudaría a ir más allá de tus miedos?

“No es la magnitud de la tarea lo que importa, es la magnitud de nuestra valentía.”

- Matthieu Ricard

## INSPIRACION

¿Quién te viene a la mente cuando piensas en la valentía?

¿Cómo experimentas la cualidad de la valentía en esta persona?

¿Cómo se muestra la valentía en su pensamiento, habla y acciones?

¿Cómo responden a los retos de la valentía?



# Sugerencias para guiar una Meditación, Motivación y Dedicación

Puede ser útil tener un guion a mano mientras se guía la meditación de la atención plena, con motivación y dedicación. A continuación, se presenta un ejemplo de cada uno, pero te animamos a adaptar el guion a las necesidades y experiencia del grupo.

## Meditación Mindfulness

- Siéntate atento y relajado. Ponte cómodo mientras mantienes la espalda recta.
- Sé consciente de dónde estás, del espacio en el que te encuentras, de los objetos y de las personas. Observa cualquier ruido u otras sensaciones que estés experimentando.
- Sé consciente de tu cuerpo. Deja que tu mente observe las sensaciones de tu cuerpo.
- Sé consciente de los pensamientos y sentimientos a medida que surjan. Deja que tu mente se asiente.
- Cuando te des cuenta de que tu atención divaga hacia los recuerdos del pasado o los planes para el futuro, suavemente tráela de nuevo al momento presente.
- Ahora examinemos el cuerpo como si fuese un escáner. Empieza por los pies y sube hasta la cabeza.
- Lentamente escanea con tu mente cada área de tu cuerpo. Dedos de los pies... pies... tobillos... piernas... torso... brazos... hombros... cuello... cabeza... cuero cabelludo... mandíbula.
- Sólo observa las sensaciones del cuerpo, no te comprometas con ellas.
- Suavemente, cambia tu enfoque desde tu cuerpo a tu respiración.
- Hazte consciente de la sensación de tu respiración. Dirige la atención a tus fosas nasales.
- Presta atención a las sensaciones muy sutiles al inspirar y exhalar.
- No es necesario seguir el aire dentro de tu cuerpo ni fuera en el entorno.
- Mantén tu atención en las fosas nasales. Observa tu respiración en lugar de pensar en ella.
- Al concentrarte en tu respiración es normal que surjan distracciones. Tu atención puede ser distraída por sonidos, pensamientos o sensaciones en tu cuerpo.
- Cuando te des cuenta de que te has distraído, toma nota, como un observador.
- No te molestes, ni te juzgues, ni te involucres en la distracción.
- Alégrate de haberte dado cuenta de la distracción y relájate.
- Suavemente deja ir el pensamiento y vuelve a prestar atención a tu respiración.

## Motivación

- Ahora que has asentado tu mente un poco, pregúntate... ¿por qué estoy aquí, en esta sesión?
- ¿Es tu motivación algo personal o está relacionada con los demás? ¿Es para el beneficio de unos pocos o de muchos?
- ¿Tiene relación con el ahora, con el día de hoy o con el futuro?
- Concéntrate en una motivación consciente para esta sesión. Por ejemplo - qué maravilloso sería si pudiera ser consciente de mi cuerpo, habla y mente en mis interacciones con los demás.
- Intenta ampliar tu motivación para incluir el bienestar de los demás. Por ejemplo, me gustaría que esta sesión fuera significativa y beneficiosa, para aportar felicidad tanto a mí como a los demás y no causar ninguna infelicidad.
- Mientras te centras en una motivación positiva siente cómo ésta resuena a través de tu cuerpo y de tu mente.
- Ahora, al terminar esta meditación, mueve suavemente tu cuerpo. Observa cualquier sonido.

## Dedicación

Podemos dedicar la energía positiva y el conocimiento adquirido en esta sesión:

- A los que están enfermos - mental o físicamente - para que tengan buena salud.
- A los que tienen hambre o sed - para tener comida y bebida.
- A aquellos que están siendo dañados por la violencia, la guerra o el conflicto - para que estén en paz.
- A los que no tienen un hogar - para que encuentren un lugar cálido y seguro.
- A aquellos que se enfrentan al reto de la soledad, la discordia o las presiones financieras - para poner fin a sus preocupaciones y aumentar su felicidad.
- Qué maravilloso sería que todos los que están en esta sala, en este país y en el mundo, alcanzarán su máximo potencial



**The Foundation for Developing Compassion and Wisdom**

Oficina registrada:

93 Tabernacle Street

London, EC2A 4BA

Reino Unido

[info@compassionandwisdom.org](mailto:info@compassionandwisdom.org)

[www.compassionandwisdom.org](http://www.compassionandwisdom.org)

