

¡Cada acto de bondad importa!

Inspira a las personas a hacer del mundo un lugar más amable, fue lo que motivó la creación del Día Mundial de la Bondad, el cual se celebra el 13 de noviembre.

Pero, después de todo, ¿qué es la bondad?

Según Random Acts of Kindness, una institución que estudia y promueve la bondad en todo el mundo, podemos entender que la bondad comprende conceptos de compasión, respeto, integridad y mucho más.



Tres actitudes para hacer del mundo un lugar más amable



- 1** Sé amable contigo mismo: ¿has notado cómo los seres humanos tienden a tratar mejor a los demás cuando se sienten bien? Mantén un sueño de calidad, disfruta de comer en un ambiente tranquilo, invierte tiempo en ti. Todo esto es ser amable contigo mismo.
- 2** Elige la bondad y la amabilidad a diario: en algunas circunstancias, puede ser difícil mantenerse bondadoso. Pero es importante que recuerdes que no podemos controlar la actitud de los demás, sin embargo, tu actitud será la forma como te ves frente a los demás.
- 3** Practica la bondad: como todo lo que haces, la bondad también se vuelve más simple a medida que la practicas. Cuanto más lo haces, más sencillo se vuelve.