

COMPASION

“La más grande distancia en el mundo es de 14 pulgadas de nuestra mente a nuestro corazón.”

Agnes Baker Pilgrim

COMPASION

“Esta es la suma del deber: no le hagas a los demás lo que podría causarte dolor si te lo hacen a ti.”

Mahabharata 5:1517

COMPASION

“Debo aprender a amar al zángano en mí, el que siente demasiado, habla demasiado, toma demasiados riesgos, ama y odia, hiere y es herido, promete y rompe promesas, ríe y llora.”

Theodore Isaac Rubin

COMPASION

“Mi propio sufrimiento es la base de la empatía.”

Piero Ferrucci

COMPASION

“Cultiva compasión todo el día y todos los días. Ahora, cuando las cosas son difíciles, es tiempo de practicar.”

Karen Armstrong

COMPASION

“Si quieres que los otros sean felices, practica la compasión. Si tú quieres ser feliz, practica la compasión.”

Su Santidad el Dalai Lama

COMPASION

“Aunque el mundo está lleno de sufrimiento, también está lleno de superación.”

Helen Keller

COMPASION

“Yo soy el Lorax. Hablo por los árboles. Hablo por los árboles por los árboles que no tienen lengua.”

El Lorax / Dr. Seuss

COMPASION

“Compasión: Profunda conciencia del sufrimiento del otro, junto con el deseo de aliviarlo.”

Dictionary.com

Para discutir

La autocompasión involucra propia bondad y comprende que somos parte de algo común (e imperfecto) humanidad. ¿Cómo puedes practicar más la autocompasión?

Para hacer

Haz una cosa bondadosa para ti mismo cada día.



Para discutir

¿Qué rol juega la compasión y/o la regla de oro en tu religión, práctica religiosa, o filosofía de vida?

Para hacer

Piensa en una persona que consideras difícil. La próxima vez que estés con esa persona practica la regla de oro. Nota como tu dinámica cambia al hacer esto.



Para discutir

Comparte una experiencia de cuando hayas escuchado tu mente por encima de tu corazón. ¿Cuándo deberías escuchar tu corazón? ¿Tu mente?

Para hacer

Enumera algunas situaciones recientes cuando tu corazón o tu mente dictó tus acciones. Nota como puedes permitir que tu corazón lidere más de tus acciones.



Para discutir

¿Quiénes son modelos a seguir de compasión y por qué?

Para hacer

Escribe cuando has sido un modelo a seguir de compasión y cómo te sentiste.



Para discutir

¿Por qué practicar compasión es más importante cuando las cosas son difíciles? ¿A qué cosa puedes comprometerte a hacer cada día para ser más compasivo contigo mismo y los demás?

Para hacer

Haz esa cosa.



Para discutir

¿Cómo tu propio sufrimiento ha aumentado tu capacidad de ser compasivo hacia otros?

Para hacer

Contempla eventos claves en tu vida que te han causado sufrimiento y que te han enseñado acerca de empatía y compasión.



Para discutir

¿Qué significa compasión para ti? ¿Cómo la has experimentado?

Para hacer

Explora el sitio web Cuadro por Compasión, charterforcompassion.org/. Lee acerca otras acciones de compasión y compromisos. Agrega los tuyos.



Para discutir

¿Quién o qué podrías usted "hablar por"? ¿Quién no tiene voz?

Para hacer

Haz una cosa esta semana para nutrir a un animal o ayudar a preservar la naturaleza.



Para discutir

¿Cómo navegas noticias y experiencias de sufrimiento cada día?

Para hacer

Piensa en alguien que sepas que está sufriendo de alguna manera. Trata de imaginar cómo es la vida para ellos. Mira si puedes llegar a hacer una cosa que pueda hacer el día mejor para ellos. Luego hazlo.



COMPASION

“Sólo otras personas heridas pueden entender lo que se necesita, para la curación del sufrimiento es la compasión, no la experiencia.”

Rachel Naomi Remen

COMPASION

“Una acción desinteresada, fue testigo de cerca, es como una lámpara ardiendo frente a la oscuridad antes de que sus pupilas puedan adaptarse.”

Marc Ian Barasch

COMPASION

“La verdadera compasión nace de la verdad de que somos uno, esa separación es una ilusión, de que somos seres infinitos....

Desde este lugar de profunda humildad, podemos sacar fuerza sin límites, y la compasión infinita.”

Erin Piatt

COMPASION

“Si sólo podemos superar la crueldad, hacia el humano y animal, con el amor y la compasión debemos estar en el umbral de una nueva era de evolución moral y espiritual del ser humano, y darnos cuenta, por fin, de nuestra calidad más singular: la humanidad.”

Jane Goodall

COMPASION

“Cuando ponemos a brillar una luz en nuestro propio monstruo, vemos lo similares que la mayoría de monstruos son cuando los dejamos salir, resulta que todo lo que hemos hecho o pensado es lo mismo, es nuestra suerte, es nuestra condición.”

Anne Lamott

COMPASION

“Al cultivar la compasión, la sacamos de la totalidad de nuestra experiencia (sufrimiento, nuestra empatía, así como nuestra crueldad y terror...) La compasión no es una relación entre el curador y el herido, que es una relación entre iguales.”

Pema Chodron

COMPASION

“Nuestra tarea debe ser liberarnos... ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivientes y a toda la naturaleza en su belleza. Nadie es capaz de lograr esto por completo, pero la lucha por tal logro es en sí misma un arte de la liberación y la base de la seguridad interior.”

Albert Einstein

COMPASION

“Una persona con *ubuntu* es abierta y disponible para otros, afirmando que los demás no se sientan amenazados que otros son capaces y están bien, porque él o ella... (sabe) que pertenece a un todo mayor y se ve disminuida cuando otros son humillados o disminuidos... o tratados como si fueran menos de lo que son.”

Desmond Tutu

COMPASION

“

”

Para discutir

¿Qué rol juega la humildad al actuar compasivamente?

Para hacer

Realiza un acto anónimo de compasión.



Para discutir

¿Cuáles acciones desinteresadas has hecho o has recibido de los demás? ¿Cómo fue eso para ti?

Para hacer

Haz una cosa "desinteresada" cada día por una semana.



Para discutir

¿Cómo las experiencias dolorosas afectan tu capacidad de ser compasivo hacia otros?

Para hacer

Observa, sin juzgar, ¿cómo reaccionas ante tu propio y otros sufrimientos hoy?



Para discutir

¿Cómo aceptarte, con todas tus imperfecciones, ayuda o hiere tu habilidad para relacionarte con los demás como iguales?

Para hacer

Observa lo que te dices hoy acerca de tus errores o deficiencias.



Para discutir

¿Qué "monstruos" estás escondiendo?

Para hacer

Siéntate en silencio. Piensa en todos aquellos aspectos de ti que no te gustan. No los juzgues, en lugar de eso enfórtalos con perdón y amabilidad. Vuelve a esta práctica cuando te encuentres juzgándote a ti mismo.



Para discutir

¿Qué has aprendido acerca de cuidado y compasión de los animales y otras formas de vida?

Para hacer

Si tú tienes un animal, dale tu total atención por diez minutos hoy. Si no tienes un animal, pasa algún tiempo apreciando la naturaleza: visita un parque, mira la naturaleza camino a tu escuela o al trabajo, o tras una ventana.



To discuss

To do



Para discutir

En las lenguas bantúes de Sudáfrica, decir que alguien tiene *ubuntu* es un gran elogio. ¿Existe un concepto como el de la lengua o la cultura tuya?

Para hacer

Considera cómo puedes ser más afirmando a los demás.



Para discutir

¿Crees sentirte separado de los demás es real o un engaño? ¿Por qué?

Para hacer

Ayuda a un extraño hoy, puede ser tan simple como abrir una puerta, cargar un paquete, dejar que una persona pase en frente de ti en la línea, o simplemente decir "hola." Amplia tu círculo de compasión.



PERDÓN

“Por favor perdóname. Yo te perdono. Gracias. Te amo. Estas cuatro frases son herramientas realmente poderosas para mejorar tus relaciones en tu vida.”

Ira Byock

PERDÓN

“La ira es el gran impedimento para el perdón. Cuando la ira tiene sus raíces afuera, el amor y el perdón surgen naturalmente.”

Brenda Shoshanna

PERDÓN

“El pasado está acabado. El perdón significa renunciar a toda esperanza de un pasado mejor.”

Jack Kornfield

PERDÓN

“Cuando nos negamos a darnos permiso para ser algo pero perfecto— como si fallara no trae sus propias lecciones de vida—nosotros ciertamente no somos capaces de perdonar a nadie más.”

Joan Chittister

PERDÓN

“Cada día que no perdonas, es como si tú estuvieras ingiriendo pequeños trozos de veneno.”

Harold Bloomfield

PERDÓN

“Nunca olvides que el perdonarte a ti mismo es para liberar energía atrapada que podría estar trabajando bien en el mundo.”

D. Patrick Miller

PERDÓN

“Escuché un refrán sabio una vez que me ha ayudado: ‘Los sentimientos negativos son como los gatos callejeros. Cuanto más les das de comer, más se cuelgan alrededor.’”

Joyce Rupp

PERDÓN

“Nunca es demasiado tarde para ir tranquilamente a nuestros lagos, ríos, océanos, incluso nuestros pequeños arroyos, y decirle a las gaviotas, las grandes garzas azules, las águilas calvas, el salmón, que lo sentimos.”

Brenda Peterson

PERDÓN

“Para ambas partes, el perdón significa la libertad para estar en paz dentro de sus propias máscaras y ser feliz en la presencia del otro.”

Frederick Buechner

Qbsb!e jtdv ujs!

¿En qué áreas de tu vida tiendes a buscar respuestas en el pasado?

Qbsb!i bdfs!

Vive en el presente. Practica hablar en presente. Evade frases como *si tan solo, podría tener, debe tener, tendría, podría ser, debe ser, será, va a*.



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Cuáles son algunos de los diferentes tipos de ira que has experimentado hoy?

Qbsb!i bdfs!

Haz una lista de las maneras en las cuales la ira se manifiesta en tu vida, en ti y en las personas que están a tu alrededor. ¿Qué lo está causando? Por cada ejemplo pregúntate a ti mismo: ¿Cómo podría el perdón cambiar esto?



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Qué otra frase agregarías a las cuatro antes mencionadas?

Qbsb!i bdfs!

Usa estas cuatro frases al menos una vez en el día de hoy.



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Qué clase de cosas tiendes a sostener en ti—errores, decepciones, caídas, heridas, etc.?

Qbsb!i bdfs!

Identifica una situación que desees haber manejado diferente. Imagina como te hubieras sentido si no hubieras pensado por tanto tiempo en ello. Redirige la energía que estás dedicando a recrear la situación a un interés más positivo.



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Cuáles son algunos síntomas físicos asociados con la inhabilidad para perdonar? Recuerda un tiempo en el que hallas experimentado uno de ellos, y la causa de ello.

Qbsb!i bdfs!

Pon atención a la manera en la cual te sientes físicamente cuando perdonas a alguien.



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Qué lecciones has aprendido de tus fallas, especialmente en tus relaciones?

Qbsb!i bdfs!

Haz una lista de las mayores preocupaciones en tu vida. Resalta todos aquellos que surgen de la necesidad para evitar el fracaso y sentirte exitoso.



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Cuándo se has sentido la liberación y la paz de una relación reconciliada?

Qbsb!i bdfs!

Visita, llama o escribe a alguien que has perdonado, y celebra que han reparado el incumplimiento en la relación.



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Cómo te sientes acerca de hacer las paces con la tierra y otros seres por como los humanos los han perjudicado?

Qbsb!i bdfs!

Ve al cuerpo de agua más cercana, de pie en la orilla, y pide disculpas. Haz las paces enviando una donación a una organización ambiental o de la vida silvestre.



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Cuáles son algunos sentimientos negativos que tú has encontrado fácil de alimentar? ¿Qué razones culturales y/o familiares los hacen difíciles de resistir?

Qbsb!i bdfs!

Identifica un rencor o viejo argumento que se puede dejar pasar. Resuelve no ponerle más atención.



PERDÓN

“El estúpido ni perdona ni olvida, el ingenuo perdona y olvida, el sabio perdona, pero no olvida.”

Thomas Szasz

PERDÓN

“Debemos desarrollar y mantener la capacidad de perdonar; el que carece de esta capacidad, carece de la capacidad de amar. El perdón no es un acto ocasional, es una actitud permanente.”

Dr. Martin Luther King, Jr.

PERDÓN

“El perdón nos hace uno con la familia humana y hace que nos permite vivir en la luz del presente, no en la oscuridad del pasado. El perdón solo, de todas nuestras acciones humanas, abre el mundo al milagro de la infinita posibilidad.”

Kent Nerburn

PERDÓN

“Dentro de los seis meses de su asesinato, nosotros tres hijos dijimos que perdonamos a la persona que hizo esto. Esto es un testamento para mi mamá y mi papá y con la enseñanza que se transmitió con éxito. Perdonar la honra ella.”

Everett Worthington
sobre el asesinato de su madre

PERDÓN

“La cultura contemporánea premia la venganza. La represalia es retratada como una señal de fuerza, un signo de igualdad, y una manera de exigir nuestra causa. Sin embargo, la verdad es todo lo contrario. Sólo los valientes pueden perdonar desde el corazón.”

Dolores Wood

PERDÓN

“La gente común perdona mejor si van en ella en pedazos, y por actos específicos. Se empuñan si tratan de perdonar a las personas de gran estilo, porque el perdón al por mayor es casi siempre falso. Perdonar cualquier cosa es un milagro, perdonando un cheque en blanco es una tontería. Nadie puede hacerlo.”

Lewis Smedes

PERDÓN

“Cuando no puedes perdonar, eres prisionero del daño que se te ha hecho. Si realmente estás decepcionado de alguien y te vuelves resentido, te encierras dentro de ese sentimiento. Sólo la gracia del perdón puede romper la lógica lineal de dolor y amargura.”

John O'Donohue

PERDÓN

“A menudo la parte más difícil de perdonar a otro se paseaba por el hecho de que en realidad no queremos perdonarlos. Sin embargo, el proceso de perdón también requiere que experimentamos, dentro de nosotros mismos, el hecho de que no somos tan diferentes de los que estamos tan dispuestos a juzgar.”

Ezra Bayda

PERDÓN

OE

D

Qbsb!e jtdv ujs!

¿Tiendes a ser optimista o pesimista acerca del futuro de la familia humana? Comparte una historia de perdón que te de esperanza.

Qbsb!i bdf s!

Repite alguna frase célebre que te recuerde las posibilidades para el perdonar. Por ejemplo: *Venceremos. Cuando me perdono, soy libre. Cambiar todo: amar y perdonar.*



Qbsb!e jtdv ujs!

En una escala de 1 a 10, ¿qué tan sencillo encuentras perdonar? ¿Por qué es tan difícil perdonar?

Qbsb!i bdf s!

Piensa en algo o alguien que has perdonado. ¿Fuiste capaz de perdonar una vez y para siempre? Si no, perdona otra vez.



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Qué clase de cosas es mejor no perdonar?

Qbsb!i bdf s!

Crear un collage de memoria. Incluye fotos o dibujos de cosas que quieres recordar, debes estar seguro de incluir símbolos de situaciones difíciles con tiempos fáciles.



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Cuáles son algunos ejemplos de perdón al por mayor que parecen falsos para ti? ¿Cuáles son algunos actos pequeños y específicos que puedes perdonar fácilmente?

Qbsb!i bdf s!

Practica perdonando pequeñas infracciones como alguien marcando el número erróneo o chocando contra ti en una multitud.



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Quién puede servir como mentor de perdón en nuestra sociedad? ¿Cómo puedes conseguir un poco de prensa?

Qbsb!i bdf s!

Supervisa los programas de TV y películas para ver cuántos argumentos giran en torno a la venganza. Habla con tus amigos y familiares acerca de los peligros de esta tendencia.



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Algunos actos son imperdonables? Si tú piensas eso, da ejemplos y explícalo.

Qbsb!i bdf s!

Reconoce la dificultad del perdón. Lee testimonios de sobrevivientes del Holocausto y el genocidio de Rwanda, familiares de víctimas de asesinato, y otros sobre sus luchas para perdonar crímenes horribles.



Qbsb!e jtdv ujs!

Qbsb!i bdf s!



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Qué rol juega la empatía al perdonar? ¿Cuándo has sido capaz de ponerte en los zapatos del otro?

Qbsb!i bdf s!

Trae a tu mente a una persona que ha sido capaz de herirte u ofenderte. Pregúntate: *¿Qué cualidades tiene esta persona que me gustaría eliminar en mí?*



Qbsb!e jtdv ujs!

¿Perdonar es natural? ¿Cuál es la iniciativa más común para perdonar?

Qbsb!i bdf s!

Mira honestamente a una herida que no hallas sido capaz de perdonar. ¿Son ciertos sentimientos o actividades no posibles de perdonar? Reflexionar sobre cómo no perdonar constriñe su capacidad para avanzar.



AMOR PERDÓN COMPASIÓN

{ tarjetas de conversación }



Fetzer Institute

AMOR

“No me digas que me amarás por siempre. Dime que me amarás el jueves a las 4 de la tarde.”

W.H. Auden

AMOR

“Cualquier amor que depende del comportamiento de alguien no era amor en primer lugar.”

Paula D'Arcy

AMOR

“Nosotros debemos amarlos a ambos a aquellos con quienes compartimos opiniones y a aquellos con quienes no compartimos opiniones. Ellos han trabajado en la búsqueda de la verdad y nos han ayudado a encontrarla.”

Thomas Aquinas

AMOR

“No podemos amar los problemas, pero podemos amar a las personas, y el amor por las personas nos revela la manera de lidiar con los problemas.”

Henri J.M. Nouwen

AMOR

“Si realmente quieres saber si tu realmente 'amas al otro como a ti mismo,' pregúntate a ti mismo si has hecho todo lo que puedes para hacer que la sociedad tenga lo que tú tienes y dar por sentado: seguros, alimentos, vivienda, un trabajo y educación.”

Joan Chittister

AMOR

“Si la persona con la que estás hablando parece que no te está escuchando, sé paciente. Posiblemente solo sea una pequeña pieza de mota en su oído.”

Winnie de Puh / A. A. Milne

AMOR

“En el cuidado de ti mismo, puedes cuidar bien a tu ser amado. Amarse a sí mismo es la fundación para tú capacidad de amar a la otra persona. Si no te cuidas bien a ti mismo, si no eres feliz, si no eres paciente, no podrás hacer feliz a la otra persona.”

Thích Nhất Hạnh

AMOR

“Algunas veces el camino más fácil de apreciarnos es mirando a través de los ojos de alguien a quien amemos.... Uno de mis clientes se dió cuenta que es amable cuando él recuerda como su abuelo solía deleitarse con su curiosidad infantil y la inventiva.”

Tara Brach

Para discutir

¿Qué condiciones ponen frecuentemente las personas para ser amados? ¿Estas condiciones generalmente vienen de la familia, tradiciones religiosas o normas culturales?

Para hacer

Haz una lista personal de las condiciones que a veces pones para ser amado(a). ¿Cuáles puedes evitar?



Para discutir

¿A qué hora y en qué lugar alguien hizo algo que te hiciera sentir amado?

Para hacer

Haz un compromiso específico de tiempo y lugar para alguien que ames.



Instrucciones

Incorpora más amor, perdón y compasión en tu vida a través del pensar, discutir y actuar. Utiliza estas tarjetas cuando estés solo o cuando tengas la compañía de tus amigos, familiares, estudiantes, compañeros de clase o colegas. Selecciona una tarjeta. Lee la cita en voz alta; luego volteá la tarjeta y encuentra las sugerencias sobre qué discutir y cómo actuar.

Un agradecimiento especial a Frederic y Mary Ann Brussat de Spiritualityandpractice.com; a Roselle Kovitz por sus contribuciones a éste proyecto; y a Lina Fernanda Calle Monroy por la traducción en español.



Para discutir

¿Cuáles son algunos de los dichos o reglas acerca del amor que más te gustan? Joan Chittister muestra cómo hacer la "Regla de oro" concreta. Haz lo mismo con tú favorito.

Para hacer

Duplica para otra persona algo que tú haces para hacerte feliz.



Para discutir

¿Qué problemas son importantes para las personas de tu comunidad?

Para hacer

Elige un grupo de personas con lo que estás comprometido(a). Háblales acerca de los problemas que son importantes para ellos y que les gustaría a ellos que sucediera. Debes saber que esta es una manera de mostrar tu amor por ellos.



Para discutir

¿Quién ha sido un maestro de la verdad para ti? ¿Cómo puedes expresar tu gratitud y amor a ellos?

Para hacer

Haz una lista de las personas con las cuales estás de acuerdo y haz otra con aquellas que no estás de acuerdo. Contéplalas con amor.



Para discutir

¿A través de que ojos te ves amable con más frecuencia?

Para hacer

Mira el espejo. Reconoce lo que las personas que te aman ven en ti.



Para discutir

¿Qué haces para hacerte feliz y paciente?

Para hacer

Atrae un poco de auto cuidado. Ve a correr o a caminar. Toma una siesta. Juega a la bola. Ve a un concierto o a una película. Lee por placer. Relájate.



Para discutir

¿Qué papel juega la escucha y la paciencia en sus relaciones? ¿Cómo podrías cultivar la paciencia y aprender a escuchar más profundamente?

Para hacer

Practica callar el ruido y parloteo en tu mente, limita las distracciones y profundamente escucha a cada persona con la que te encuentres hoy.



AMOR

“El amor es la única fuerza capaz de transformar un enemigo en un amigo. Nosotros nunca nos deshacemos de un enemigo combatiendo el odio con odio; nosotros nos deshacemos de un enemigo combatiendo la enemistad. Por su naturaleza, el odio destruye y derrumba; por su naturaleza, el amor crea y construye.”

Martin Luther King, Jr.

AMOR

“Hay tantos grandes regalos que puedes dar a aquellos a los que amas, pero el que permanece cuando todos los demás se han ido, el único que teje el más brillante hilo en la vida, es el regalo del tiempo— el don de uno mismo.”

Sue Monk Kidd

AMOR

“Hay un antiguo proverbio Sur Africano que dice ‘La razón por la cual dos antílopes caminan juntos es que uno puede soplar el polvo de los ojos de otro.’ Este tipo de amistad permite la alegría.”

Mark Nepo

AMOR

“Puedes evocar de todo corazón el mantra de Billy Joel: ‘Te amo tal y como eres de la manera que eres.’”

Dean Sluyter

AMOR

“Amor condimentado no es monótono del simple gusto, pero sí una sinfonía emocional que incluye la discordia y la ambivalencia.”

Sam Keen

AMOR

“El amor permite a su amado la libertad de ser diferente de ti. El cariño le pide la conformidad de sus necesidades y deseos... El amor no impone exigencias. El cariño expresa una demanda abrumadora: ‘hazme sentir toda.’”

Deepak Chopra

AMOR

“Uno de los anhelos más profundos del corazón humano es el deseo de ser amado por sí solo. Este anhelo que despierta completamente. Cuando estás tocado por el amor, llega a tu fibra más profunda.”

John O'Donohue

AMOR

“Las raíces del amor se hunden y en lo profundo son las arterias que alimentan nuestras vidas, por lo que tenemos que ver que consiguen el agua y el sol que necesitan para que nos puedan nutrir.”

Merle Shain

AMOR

“Gandhi solía poner el asunto sin rodeos: cuando el bienestar de otra persona es más importante para ti que tu mismo, sólo entonces puedes decir que amas. Todo lo demás es sólo un negocio, dar y tomar.”

Ekhnath Easwaran

Para discutir

¿Qué bondades te ha mostrado un amigo? ¿Cuándo te ha ayudado un amigo en alguna dificultad?

Para hacer

Reúnete con un amigo. Ayúdale a lidiar con alguna dificultad que tenga, no importa cuán pequeña sea.



Para discutir

¿Sientes que le das el tiempo suficiente a tus relaciones primarias? ¿Por qué? O ¿Por qué no?

Para hacer

Gasta una hora hoy o planea medio día más tarde esta semana cuando puedes dar una debida atención a aquellos a los que amas.



Para discutir

¿En dónde ves evidencia de enemistad en tu comunidad y la nación? Idea maneras específicas con las que puedas reducir la cantidad de odio en el mundo con tu apoyo, dinero, y tiempo.

Para hacer

Encuentra una organización o causa en la cual puedas entrar que esté trabajando en transformar enemigos en amigos.



Para discutir

¿Cuáles son otras diferencias entre el amor y el cariño?

Para hacer

En un continuo que va desde el amor con el apego, evalúa tus propias tendencias en tus relaciones. Contempla cómo puedes acercarte al amor.



Para discutir

¿Qué clase de retos emocionales has experimentado en tu familia, compañeros, y amistades?

Para hacer

Soporta el próximo conflicto, desacuerdo, o relación amorosa incierta sin asumirla como un problema.



Para discutir

¿Qué letra de alguna canción transmite algo que tú sabes es importante acerca de amarte y amar a los demás?

Para hacer

Usa la letra de tu canción favorita como "mantra" esta semana, recítala mientras estés caminando o estés de pie en una línea. Verás que si la repites en tus pensamientos te ayudará a recordarlo cuando estés en un punto difícil de una relación.



Para discutir

¿Cuándo has sido el beneficiario de la entrega desinteresada?

Para hacer

A lo largo del día, pon a los demás antes que a ti. Esto puede ser tan simple como haciéndose a un lado para que otro pueda entrar o salir antes. Puede significar renunciar a algo que quieres para que otra persona pueda tener lo que necesita.



Para discutir

¿Qué tipo de actividades sirven como el agua y el sol para tu capacidad de amarte a ti mismo y a los demás?

Para hacer

Haz una cosa fácil de cultivar sentimientos de ser amado de otra persona. *Sugerencia: Prueba algo que te ayude.*



Para discutir

¿Qué cualidades de tu verdadero yo es necesario ser reconocido por un amante, un familiar o un amigo?

Para hacer

Escribe unas palabras de gratitud para alguien que te ha reconocido como eres.

