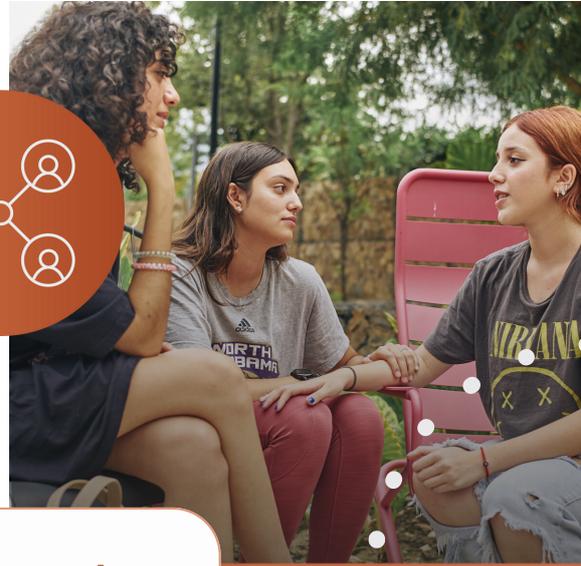


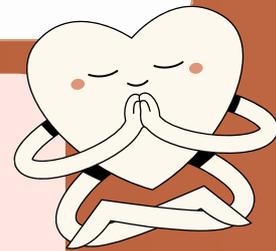
Practica la bondad

ELABORÓ: EQUIPO ÁGIL DE BIENESTAR



En un mundo en el que puedes ser cualquier cosa, ¡puedes elegir ser y actuar con bondad!

Es común pensar que para cuidar de nuestro bienestar, tenemos que estar muy enfocados en nosotros mismos. No obstante, una de las maneras más efectivas de sentirse feliz es hacer algo bueno por otra persona o bien, reconociendo y agradeciendo el efecto positivo que esta tiene en tu vida. **¿Cómo puedes llevarlo a cabo?**



Ahora sí, te toca **escribir el cumplido** resaltando lo que pensaste en las preguntas anteriores. Tiene que ser lo más específico posible para que sea original. Puedes empezar con "En verdad me gusta cómo haces...", "Me acuerdo del día en que...". Por último, envía el cumplido a la persona que hayas elegido. No te limites, reconoce a varias personas importantes en tu vida.



✓ **¿Qué te gusta de esta persona?**

✓ **¿Qué cosas has disfrutado o disfrutas hacer con esta persona?**

✓ **¿Qué es lo que más aprecias de esta persona en este momento?**

✓ **¿Cuáles son sus fortalezas?**

El 13 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Bondad. La bondad es una fortaleza de carácter que tiene varias dimensiones, como ser cortés, amable, compasivo, generoso y altruista. Ejercita tu fortaleza de bondad con las personas conocidas o desconocidas: una sonrisa, un saludo, un cumplido pueden hacer la diferencia; pero, sobre todo, no olvides practicar la bondad hacia ti.



¡Conoce y comienza a impulsar tu bienestar!

#BIENESTARUDEM

Cueto, C. (2021). Practica la bondad ¡y disfruta de sus beneficios! Obtenido de Para ser feliz:

<http://paraserfeliz.com.mx/>

Fuentes, N. (s.f.). Acciones para vivir más Feliz: Libro de Trabajo. San Pedro Garza García, Nuevo León, México.

