



## COMPASIÓN EN ACCIÓN

La Compasión en Acción es la comprensión de un problema o del sufrimiento del otro y tener la intención de resolver o aliviar el problema y/o el sufrimiento. Cuando muestras compasión en acción, sales de ti mismo para hacer algo que ayude y conecte con los otros.

Cada día puedes mostrar compasión en pequeñas y grandes maneras. Aquí hay algunos pasos de acción para ayudarte a tener una “Actitud de Gratitud” en tu vida.

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
ESCRIBE LA PALABRA COMPASIÓN EN UNA HOJA Y UTILICE PALABRAS E IMÁGENES PARA MOSTRAR QUE SIGNIFICA PARA TI.	TOMA EL TIEMPO PARA REALMENTE ESCUCHAR A ALGUIEN EL DÍA DE HOY. DISPÓN TUS OREJAS Y TU CORAZÓN ABIERTO.	CAMBIA UN PENSAMIENTO DE ENOJO POR UNO DE AMOR.	PRACTICA UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA. CUANDO INHALES Y EXHALES, IMAGINA DEJANDO IR EL ENOJO Y LLENANDO TU CORAZÓN CON AMOR Y COMPASIÓN.	¡AYUDA A ALGUIEN CON UN PROBLEMA EL DÍA DE HOY! 	ESCRIBE 3 CAUSAS QUE TE IMPORTAN. ESCRIBE MANERAS EN LAS QUE PUEDES APORTAR A ESAS CAUSAS.	PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN. DATE ATENCIÓN EL DÍA DE HOY. HAZ ALGO AMABLE POR TI.
ELIGE 3 ACTOS ESPONTÁNEOS DE AMABILIDAD PARA EL DÍA DE HOY. NOTA CÓMO REALIZAR ESTOS ACTOS TE IMPACTA A TI Y A LOS OTROS.	¡ENSÉÑALE LA FÓRMULA DE CHOOSE LOVE A ALGUIEN EL DÍA DE HOY!	SI VES A OTRAS PERSONAS SOLAS O EXCLUIDAS, INTÉGRALOS.	¡COMPARTE TU SONRISA CON TODA PERSONA QUE VEAS EL DÍA DE HOY!	MIRA ESTE VIDEO Y COMPÁRTELO CON LOS DEMÁS: <a href="https://youtu.be/CAFQ6PCFYGI">HTTPS://YOUTUBE.BE/CAFQ6PCFYGI</a>	CONTACTA A ALGUIEN QUE AMAS Y QUE NO HAS HABLADO EN MUCHO TIEMPO. ¡DÉJALE SABER QUE LO QUIERES!	NO SEAS NEGATIVO EL DÍA DE HOY. ¡QUE CADA PALABRA QUE DIGAS SEA AMABLE Y POSITIVA!
¡AYUDA A ALGUIEN CON UN PROBLEMA EL DÍA DE HOY!	¡DA CUMPLIDOS DE MANERA LIBRE EL DÍA DE HOY!	PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN. HAZ UN ALISTA DE 10 COSAS QUE AMAS DE TI MISMO.	AYUDA O APORTA A ALGUNA CAUSA CARITATIVA DE ALGUNA MANERA.	REEMPLAZA UN PENSAMIENTO DE IRA POR UNO DE AMOR.	ENSÉÑALE A ALGUIEN LA FÓRMULA DE CHOOSE LOVE.	ESCRIBE MENSAJES AMABLES EN POST-ITS Y DÉJALOS POR TODOS LADOS PARA QUE TODOS LOS LEAN.
¡HAZ UN NUEVO AMIGO EL DÍA DE HOY! 	DETENTE ANTES DE HABLAR Y ACTUAR EL DÍA DE HOY. DEJA QUE LA COMPASIÓN MOLDEE TUS PALABRAS Y ACTOS.	SI NOTAS A ALGUIEN ENOJADO, PREGÚNTALE SI ESTÁ BIEN. 	ANÍMATE Y AYUDA A UN EXTRAÑO.	ESCRIBE Y ENTREGA UNA CARTA A UN AMIGO ESPECIAL Y DÉJALE SABER QUE ESTÁS AHÍ PARA ÉL/ELLA.	¡DI ALGO QUE HAGA SONREÍR A OTRA PERSONA!	BUSCA SÓLO NOTICIAS BUENAS EL DÍA DE HOY. ENCUENTRA EJEMPLOS DE PERSONAS MOSTRANDO COMPASIÓN EN ACCIÓN.
¡CONECTA CON ALGUIEN NUEVO HOY!	PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN. HAZ ALGO ESPECIAL PARA TI EL DÍA DE HOY.	HAZ UN PEQUEÑO DETALLE PARA ALGUIEN Y DÁSELO.	DESDE ESTE DÍA, DEJA QUE LA FÓRMULA DE CHOOSE LOVE GUÍEN TUS ACTOS, DECISIONES Y PENSAMIENTOS.			