



The Foundation for Developing
Compassion & Wisdom



SABIDURIA COMPASIVA | MARZO 2023

Hola {{ contact.FIRSTNAME | default : "Friend" }},

Bienvenid@ a la tercera edición de Sabiduría Compasiva, nuestro boletín mensual de noticias en el que exploramos las 16 Actitudes para una Vida con sentido. de una en una.

Nuestro objetivo es compartir contigo ideas y recursos valiosos que puedan inspirarte a explorar la ética secular y la educación universal de una manera que sea significativa y relevante para tu propia vida.

Este mes, nos complace explorar el tema de la SATISFACCIÓN, la tercera de las 16 Actitudes. (En caso de que te lo hayas perdido, puedes encontrar la edición del mes pasado sobre la PACIENCIA [aquí](#), al artículo esta en inglés).

La satisfacción es un ingrediente esencial para una vida feliz y plena. Nos permite apreciar lo que tenemos, estar presentes en el momento y cultivar la gratitud. En la edición de este mes de Sabiduría Compasiva, exploramos esta Actitud y ofrecemos consejos prácticos para desarrollarla en la vida diaria.

Esperamos que disfrutes del número de este mes y que Sabiduría Compasiva pueda ser una fuente de inspiración y apoyo en tu camino hacia una forma de vida más compasiva y sabia.

INSPIRACIÓN

Nos complace compartir hoy con vosotros una cita que invita a la reflexión y que capta a la perfección la esencia de la satisfacción, extraída del libro de [las 16 Actitudes](#) para una vida con sentido:

“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.”

– pg 23, [Las 16 Actitudes para una Vida con Sentido](#), de Alison Murdoch & Dekyi-Lee Oldershaw



La Importancia de Cultivar la Paz Interior | SS. el Dalai Lama

Este corto de EU es el discurso de bienvenida del patrón de la FDCW, Su Santidad el Dalai Lama, sobre la importancia de cultivar la paz interior, con motivo de la Conferencia Compasión y Sabiduría en Acción 2021.

En este esclarecedor discurso, Su Santidad subraya la importancia de cultivar la paz interior en nuestra vida cotidiana y explora cómo la religión y la fe pueden guiarnos en nuestra búsqueda de la paz interior. Sin embargo, en el mundo actual, no todo el mundo tiene una religión o una fe que le guíe, y ahí es donde entra en juego la ética secular. Su Santidad destaca la importancia de la ética como guía universal para personas de todos los orígenes, ofreciendo un conjunto de valores y principios morales que pueden conducir a un mundo más compasivo y pacífico.

-El video está en inglés -

Escúchalo ahora

COMPARTIR

La satisfacción es una práctica poderosa que puede ayudarnos a encontrar la alegría y la paz en el momento presente. Nos permite apreciar lo que tenemos en lugar de esforzarnos constantemente por conseguir más. Cuando practicamos la satisfacción, podemos dejar de lado la necesidad de validación externa y centrarnos en nuestro estado interno. Al cultivar la satisfacción, desarrollamos un sentido de gratitud y aprecio por las cosas sencillas de la vida, lo que puede conducirnos a una mayor felicidad y plenitud.

Así pues, adoptemos la satisfacción como una valiosa herramienta para encontrar esta alegría y la plenitud en nuestra vida cotidiana.



Programarnos para ser felices: Dr Rick Hanson, TedX

En esta apasionante presentación en TedX, el neuropsicólogo Dr. Rick Hanson, explica el poder de centrarse en las experiencias positivas y superar nuestro sesgo de negatividad y cultivar rasgos como la satisfacción. El video tiene subtítulos en español.

[Ver el Video](#)



El perdido arte de la Satisfacción : Cómo cultivar la satisfacción

¿Alguna vez has sentido que falta algo en tu vida? Que no importa cuánto dinero o éxito tengas, no es suficiente. A veces puede parecer que nuestra vida carece de sentido. Redescubrir el arte perdido de la satisfacción podría ser la respuesta.

[Leer el Blog](#)

PRÓXIMOS EVENTOS



Acompáñanos en el segundo episodio de nuestra nueva serie de eventos en directo sobre la Sabiduría: los Diálogos de la Sabiduría. En este episodio Martin Ström examinará la naturaleza de nuestra mente y nuestra experiencias. Martin también compartirá estrategias para ayudar a comprender más profundamente cómo nos percibimos a nosotros mismos y el mundo que nos rodea.

Los Diálogos de la Sabiduría son una exploración de la mente y las emociones en 6 episodios. Esta nueva serie, que se basó en la [Compasión en Acción](#) del año pasado, ofrece la oportunidad de explorar en profundidad la sabiduría con algunos de los pensadores más renombrados del mundo.

Aprende a cultivar la sabiduría y conviértete en tu propio terapeuta. No te pierdas esta oportunidad de profundizar en tu comprensión de la mente y las emociones y aprender técnicas para cultivar una mayor claridad, lo que a su vez resultará en una compasión verdadera y más propósito en tu vida.

***Este evento se ofrece en ingles**

Regístrate ahora

HASTA LA PROXIMA

Una vez más, gracias por leer y apoyar el boletín Sabiduría Compasiva. Esperamos que hayas disfrutado aprendiendo sobre la satisfacción y esperamos poder explorar la ALEGRÍA contigo el próximo mes.

Hasta la próxima...

Big love,
Victoria, Angela y Matt
Sabiduría Compasiva - FDCW

COLABORA CON NOSOTROS

Somos una organización sin ánimo de lucro y dependemos de donaciones como la tuya para seguir creando recursos educativos y organizando eventos. Puedes ayudarnos compartiendo nuestro boletín, siguiéndonos en las redes sociales y haciendo un donativo. Agradecemos de corazón cada contribución, grande o pequeña. ¡MUCHAS GRACIAS!

Colabora



The Foundation for Developing
Compassion & Wisdom



"**COMPASSION** IS HAVING
A FEELING OF CONCERN
FOR THE **WELLBEING**
OF **OTHERS**"

His Holiness The Dalai Lama
FDCW Patron



The Foundation for Developing Compassion & Wisdom
93 Tabernacle Street, EC2A 4BA, London

Copyright © *|CURRENT_YEAR|* *|LIST:COMPANY|*, All rights reserved.

|IFNOT:ARCHIVE_PAGE| *|LIST:DESCRIPTION|*

Our mailing address is:

|HTML:LIST_ADDRESS_HTML| *|END:IF|*

Want to change how you receive these emails?

You can update your preferences or unsubscribe from this list.

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received it because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

