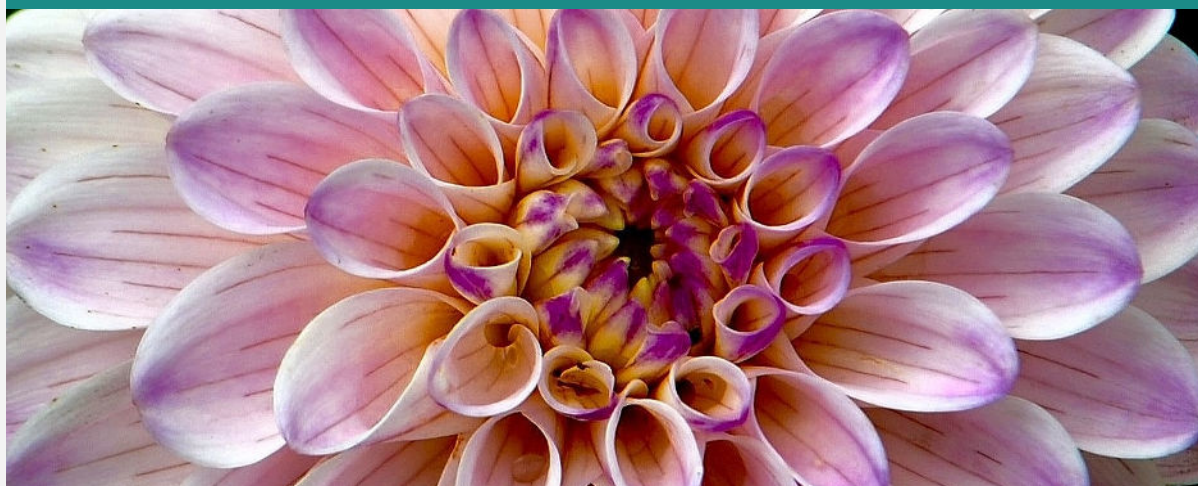




The Foundation for Developing
Compassion & Wisdom

[Home](#) [Free resources](#) [Blog](#) [Shop](#)

Sabiduría Compasiva | Otoño 2024 | Pedir Disculpas



Querid@ {{ contact.FIRSTNAME | default : "amig@" }},

Bienvenidos a esta edición de nuestro boletín, centrado en el poderoso tema de Pedir disculpas, la quinta de las Siete Cualidades Fundamentales para la Felicidad y la Paz. Esta cualidad nos anima a reparar y fortalecer nuestras relaciones a través de la comprensión y la compasión, fomentando el crecimiento tanto en nosotros mismos como en los demás.

"Pedir disculpas es cuando no nos sentimos bien por algo que hemos hecho y queremos enmendarlo. Esto es realmente esencial, creo, para ser feliz, porque cuando no nos disculpamos, las cosas pesan mucho en nuestro propio corazón."

—Thubten Chödrön

Pedir disculpas es esencial para la armonía personal y la felicidad. Requiere reconocer nuestros propios errores y hacer esfuerzos sinceros para reparar el impacto de nuestras acciones. Este proceso no sólo sana las relaciones, sino que también nos libera del peso cualquier remordimiento permitiéndonos vivir más auténticamente en consonancia con nuestros valores.

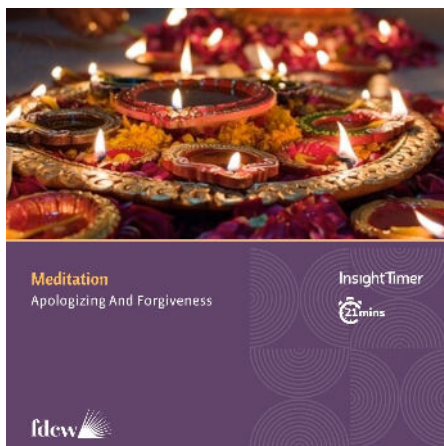
Los Fundamentos de la Disculpa

Disculparse es algo más que decir «lo siento»; requiere reconocer el daño causado, expresar un sentimiento sincero y comprometerse a cambiar de comportamiento. Esto ayuda a reparar las relaciones y favorece la integridad personal y el crecimiento ético del que se disculpa. Las verdaderas disculpas conducen al respeto y la comprensión mutuos, reforzando los vínculos sociales necesarios para el éxito colaborativo y personal.

En nuestro artículo **«El Arte de Disculparse: Construyendo Relaciones sólidas a través de la Comunicación Compasiva»**, examinamos cómo las disculpas eficaces pueden fortalecer las relaciones. La clave de una disculpa sincera son cinco pasos cruciales: reconocer el error, expresar remordimiento, asumir plena responsabilidad, demostrar empatía y comprometerse a cambiar. Estos pasos ayudan a reparar las relaciones y demuestran un respeto y un cuidado auténticos por los demás.

El artículo ofrece consejos prácticos sobre el momento y el enfoque adecuados para pedir disculpas, haciendo hincapié en la importancia de la empatía para comprender el impacto de nuestros actos. Lee el artículo completo [aquí](#).

Meditación Guiada- InsightTimer



Perdonar y Pedir Disculpas

Esta exploración guiada te ayudará a entender por qué es importante pedir perdón y a reconocer aquello que puede ser un obstáculo cuando quieres pedir perdón pero te sientes incapaz de hacerlo. Disculparse puede no ser fácil, pero puede ayudarte mucho a restablecer tu paz interior y a seguir adelante en la vida. Sé amable contigo mismo y disfruta de esta práctica.

Escucha ahora



Sobre la Disculpa: **Aaron Lazare**

Aaron Lazare, autor de «On Apology» y respetado psiquiatra, profundiza en el profundo impacto de las disculpas tanto a nivel personal como nacional, citando ejemplos históricos como la disculpa de Abraham Lincoln por la esclavitud. Su obra revela cómo las disculpas sinceras pueden transformar las relaciones y marcar nuevos comienzos.

Verlo ahora
(Con subtítulos)

Aspectos Destacados del Curso de las 16 Actitudes en el **Centro Atisha**

Te invitamos a leer la historia de éxito del Curso del Nivel 1 de las 16 Actitudes en el Centro Atisha. Descubre cómo el curso impactó a los participantes y facilitó un maravilloso trabajo en grupo.

Leer ahora

Hasta la **Próxima...**

Una vez más, gracias por leer y apoyar el boletín Sabiduría Compasiva. Esperamos que hayas disfrutado explorando la Alegría, la segunda de **las 7 Cualidades Fundamentales para la Felicidad y la Paz**.

En nuestra próxima edición exploraremos la cualidad de la Satisfacción. Si te perdiste nuestra última edición sobre el Perdón, [puedes leerla aquí](#).

Hasta la próxima...

Big Love

Victoria, Angela y Matt

Sabiduría compasiva por FDCW

Colabora **con Nosotros**

Como organización sin ánimo de lucro, 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



This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received it because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

Legal Notice

Foundation for Developing Compassion & Wisdom (FDCW)
93 Tabernacle Street, London, EC2A 4BA, United Kingdom
info@compassionandwisdom.org | <https://compassionandwisdom.org>
Copyright © 2024 Foundation for Developing Compassion and Wisdom
Company Registration Number 05335841.
Registered Charity No. 1110500.

[Our Policies](#)