

Actos de Bondad Fortuitos

Lo que es bueno para los demás también lo es para usted

Si usted se ha graduado de kindergarten seguramente conoce la Regla de Oro que le enseña a tratar a los demás como quisiera que ellos lo trataran a usted. Lo que quizás no sepa es que poner en práctica esa regla tan sencilla en realidad puede ser bueno para su salud.

Los científicos han determinado, por medio de varios estudios, que las personas que fortuitamente hacen actos de bondad disfrutan beneficios de salud física y mental. Cuando uno ayuda a otra persona, siente una ráfaga de euforia (generalmente causada por la segregación de los analgésicos naturales del organismo conocidos como endorfinas), seguida por un largo período de calma y bienestar. Esta combinación de reacciones ayuda a mantener el estrés bajo control y hasta puede revertir los síntomas de una depresión leve.

Además, pensar en los demás y hacer cosas buenas para ellos es una forma magnífica de dejar de pensar en sí mismo, especialmente en épocas de estrés o pesar. Sólo pregúntele a las muchas personas que han perdido a un ser querido por enfermedad o violencia y después han dedicado sus vidas a trabajar y recaudar fondos para evitar que otros, en muchos casos

personas totalmente desconocidas, sufran una pérdida similar. Si usted se compromete a difundir la bondad, se sorprenderá con qué facilidad se contagia. El hacer algo bueno para otra persona siempre le hace sentirse bien en el corazón y el alma y ahora sabe que ocurre lo mismo con su mente y su organismo. A continuación le damos algunas sugerencias sobre cómo puede comenzar.

Es su comunidad

- Escríbale una notita al vecino que tiene un jardín que usted aprecia.
- Pague por el carro que viene detrás de usted cuando llegue a la casilla de peaje.
- Déle a otro carro su lugar en el estacionamiento.
- Envíele una tarjeta a un antiguo maestro o profesor agradeciéndole por algo que él o ella le enseñó que ha permanecido con usted toda la vida.
- Limpie una pared pintada con graffiti.
- Inscríbase en un club de servicio.
- Hágale de tutor a un niño.

En el trabajo

- Elogie las destrezas y / o actitud de un compañero de trabajo ante otra persona en la oficina.
- Júntese con un compañero de trabajo y recojan alimentos o ropa para un refugio para personas sin hogar.
- Hornee galletas para el asistente del estacionamiento o el guardia de seguridad.
- Exprese su agradecimiento a las personas que limpian la oficina, entregan el correo y cuidan de los jardines.



thrive!

live and work well

“Ningún acto de bondad, por pequeño que sea, es desperdiciado.”
— Esopo

En su hogar

- Dígale a las personas más importantes de su vida que las quiere.
- Ofrezca hacer los quehaceres de alguien por un día o durante una semana.
- Ponga un jarrón de flores frescas sobre la mesa.
- Haga reír a un miembro de su familia, especialmente si está tenso.
- Deje la última galletita para otra persona.

“Ningún acto de bondad, por pequeño que sea, es desperdiciado.”

— Esopo

“Si existe alguna bondad que puedo manifestar, o algo bueno que puedo hacer a otro ser humano, déjenme hacerlo ahora y no dejarlo para después ni ignorarlo, ya que no pasaré por aquí nuevamente.”

— William Penn

“Haga un acto de bondad sin esperar recompensa, seguro en el saber que algún día, alguien, en algún lugar podría hacer lo mismo por usted.”

— Princesa Diana

“Es una de las recompensas más hermosas de esta vida el que nadie puede sinceramente intentar ayudar a otro sin ayudarse a sí mismo.”

— Ralph Waldo Emerson

Recursos

The Random Acts of Kindness Foundation
(La Fundación de los Actos de Bondad Fortuitos)

www.actsofkindness.org

DreamWeavers

(Tejedores de Sueños)

www.randomactsofkindness.org

Random Acts of Kindness

(Actos de Bondad Fortuitos)

www.giftofkindness.com

thrive!

live and work well

UNITED
BEHAVIORAL HEALTH