



13 DE NOVIEMBRE, DÍA MUNDIAL DE LA BONDAD

LOS 10 INGREDIENTES DE LA BONDAD

(Según *Jaume Soler* y *M. Mercè Conangla*)

01. Amar y ser sensible a toda forma de vida (**ecobondad**).
02. Apreciar y cuidar la **diversidad**: Reconciliarse con el mundo.
03. Cultivar la **ternura**, el lenguaje secreto que nos salva.
04. Practicar la **compasión**. Respira: es la vida.
05. Sembrar **gratitud**, la memoria del corazón.
06. Trabajar por la **cultura de paz**, reforestando corazones.
07. Conectarse a la **humildad**, la sencillez recuperada.
08. Ser amable, la elegancia del alma (**amabilidad**).
09. **Generosidad**, abrir el corazón y las manos.
10. Cultivar la **belleza**, este misterio hermoso.

UN REEL Y UNOS TEXTOS PARA CADA INGREDIENTE DE LA BONDAD

Ingredientes de la bondad del libro BONDAD EN ACCIÓN de M. Mercè Conangra y Jaume Soler - Amat Editorial

Reels de Instagram del Instituto Bondat en Acció realizados por Claudia Villaseñor

Textos de la web de Fundació Ecologia Emocional- Institut Bondat en Acció

01. Ecobondad:

https://www.instagram.com/reel/C3GgdnfhzLI/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S1_INGREDIENTE_Ecobondad.pdf

02. Diversidad:

https://www.instagram.com/reel/Cz-QpAjhbqt/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S2_INGREDIENTE_Diversidad.pdf

03. Ternura:

https://www.instagram.com/reel/C0QFxpzhqTz/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S3_INGREDIENTE_Ternura.pdf

04. Compasión:

https://www.instagram.com/reel/C0im7u3BLbZ/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S4_INGREDIENTE_Compasion.pdf

05. Gratitud:

https://www.instagram.com/reel/C03NSsrhJEx/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S5_INGREDIENTE_Gratitud.pdf

06. Cultura de paz:

https://www.instagram.com/reel/C1HGnAyhbvL/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S6_INGREDIENTE_Cultura-de-paz.pdf

07. Humildad:

https://www.instagram.com/reel/C1qsljVh6a2/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S7_INGREDIENTE_Humildad.pdf

08. Amabilidad:

https://www.instagram.com/reel/C1-NidZhf5H/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S8_INGREDIENTE_Amabilidad.pdf

09. Generosidad:

https://www.instagram.com/reel/C5D7nf6BoNx/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S9_INGREDIENTE_Generosidad.pdf

10. Belleza:

https://www.instagram.com/reel/C2iGBHnhaFg/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S10_INGREDIENTE_Belleza.pdf