



Según nos indican los neurocientíficos, un modo de ganar en bienestar, salud y felicidad, es practicando la bondad en el día a día.

Me encantan esas personas que me hacen sonreír con sinceridad por su sencillez y su bondad. Con sus gestos me sanan el alma, me protegen, me elevan y me hacen evolucionar. Gracias a ellos cada día soy mejor persona y eso no tiene precio. Ellas me hacen bien.

De hecho, diría que no solo es que me encante, sino que la bondad es la mejor cualidad de una persona. En nuestros ofrecimientos a los demás somos capaces de exprimir y beber la mejor esencia de este mundo, esa que merece la alegría y que nos hace sentirnos orgullosos de nuestra condición.

No obstante, hemos de reconocer que, en ocasiones, las dificultades nos saturan, lo que hace que sea complicado dejar de escuchar esa voz interior que nos dice que no perdamos el tiempo en hacer algo lo mejor que sepamos y que nos preocupemos por nuestros asuntos....

La bondad es una cadena de oro que nos enlaza a todos

Dicen que la bondad es la única inversión que nunca falla. Es decir, que sembrar buenos actos revierte en un beneficio universal, pues digamos que hacemos florecer los corazones que tocamos con ella. De este modo, especialistas en el tema como David Keltner, profesor de la Universidad de Berkeley, Estados Unidos nos señala algo importante.

Como director del “Centro para la investigación de la bondad” señala que los valores que vertebran nuestras sociedades modernas, a veces, derriban por completo nuestra tendencia natural hacia la compasión o la bondad.

Cuidar de esta dimensión garantiza no solo crear civilizaciones más respetuosas. Sino que además, estudios como los llevados a cabo por el doctor en neuropsicología, Richard Davidson, de la Universidad de Madison (Wisconsin), la clave del auténtico bienestar es practicar la bondad.

En este sentido, tenemos que evitar aquellas actitudes que nos justifican no mover ni un dedo por los demás pensando que otro que venga detrás lo hará. Recordemos que el mundo se hunde con la maldad y se eleva con la bondad.

Dicho de otra manera, la bondad es la expresión madura de la experiencia humana que pone el énfasis en el

beneficio mutuo. Es decir, es el fiel reflejo de un corazón educado y emocionalmente inteligente que todos deseamos poseer.

Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti

No se trata de tener buenos pensamientos, sino de realizar buenas acciones que conviertan ese deseo en realidad. Asimismo, trabajar en nuestra capacidad de ser generosos, amables y considerados nos ayuda a potenciar nuestra seguridad interior.

Por otro lado, cabe destacar que detrás de ciertas sonrisas no se encuentra la felicidad en sí misma, sino la bondad de aquellas cosas que no contamos ni lloramos, pero que permanecen en nuestras vida y en la parte más emocional de nuestro corazón.

Así, nuestros actos son el reflejo de nuestra alma, pues constituyen nuestras miradas al mundo. Contribuimos a la belleza del mundo demostrando que la única muestra verdadera de superioridad es aquella en la que se aprecia el valor de ser bueno.

¿Cómo podemos hacer el bien?

Puede que hacer el bien no resulte siempre sencillo. Sin embargo, si nos paramos a pensar, la bondad no se encuentra en las grandes gestas, sino en los actos cotidianos, pues son aquellos que están en nuestra mano. Así que la pregunta inevitable es cómo podemos cuidar de este valor cada día. Veámoslo a continuación:

1. Ilustra con tu ejemplo

Enseña a aquellos que desconocen cómo practicar la solidaridad y la bondad, el valor de ayudar a los demás. La solidaridad consiste en dar lo que tenemos, no lo que nos sobra.

2. Cuida de los demás en los malos momentos

Recuerda que contra las dificultades, nuestro mejor remedio es la risa y, junto a ella, la comprensión empática. Tender una mano amiga o escuchar pacientemente a los demás es la mejor manera de ayudar y hacer la vida más fácil a nuestros semejantes.

3. Alimenta tu sentido del humor

Cuida tu sentido del humor, la vida se vive de otra manera cuando le damos importancia a la risa. Este es uno de los mejores recursos que nos ofrece la inteligencia emocional pues a través de él regalamos gozo, sabiduría y perspectiva a la vida de los que nos rodean.

4. Recuerda que todos necesitamos de los demás para realizarnos

Todos somos seres imperfectos, por lo que necesitamos de la tolerancia y de la bondad de los demás para aceptar y garantizar nuestro bienestar, así como para hacer un mundo mejor.

5. Ponte en marcha ante las injusticias

Salir en defensa de lo que está bien es un fiel signo de bondad. Como ya hemos hablado, esto a su vez tiene un

Haz el bien sin mirar a quién

Publicado: Viernes, 15 Octubre 2021 10:00

Escrito por Raquel Aldana

efecto multiplicador, pues lo que nosotros hagamos determinará el comportamiento de nuestros semejantes.

Una vez que conocemos todo lo que nos aporta, resulta un poco incomprensible pensar que podemos ser felices sin poner en práctica estos principios. Sabiendo esto tenemos la garantía de que aunque no logremos ver la cosecha, las semillas que sembramos con cada acto de bondad equivalen a millones de sonrisas y toneladas de bienestar.

Así, recordemos que la bondad es un arte del que nos podemos beneficiar con pequeños gestos de manera casi inmediata. La gratitud y la satisfacción de hacer el bien nos ayudan a crear vínculos afectivos duraderos y saludables, a través de los que obtendremos la mayor recompensa que existe: el enriquecimiento emocional.

Raquel Aldana, en lamenteesmaravillosa.com/