

Decàleg de la compassió



1. EM RECONEC COM UNA PERSONA ÚNICA, VULNERABLE, QUE CANVIA I TÉ NECESSITATS.

És necessari acceptar-me com sóc per estar disposada a conèixer els altres.

- + M'accept i accept que les persones som diferents.
- + Em tract amb respecte. També a les altres persones.
- Em sent superior o inferior a les altres persones.
- Em faig mal al comparar-me amb les altres persones.



2. PRIMER TENC CURA DE JO (O MI) MATEIX DE MANERA COMPASSIVA.

Primer m'he de cuidar per poder cuidar a les altres persones.

- + Reconec les meves necessitats i les intent complaure.
- + Accept els meus límits.
- + Pos límits i dic "no".
- Em tenc llàstima.
- Descuid les meves emocions.



3. ACCEPT A LES PERSONAS EN EL SEU MOMENT VITAL.

Accept que cada persona és única i que al llarg de la seva vida pot canviar la seva manera de pensar, sentir, actuar.

- + Respect a les persones sense condicions, encara que siguin diferents a jo o pensin distint a jo.
- Rebutj, discrimin i margin a les altres persones per les seves idees socio-polítiques.



4. SÓC AMABLE AMB LES ALTRES PERSONES.

Sóc amable i tract amb respecte a les persones, i em converteixo en un model per altres persones.

- + Sóc propera i cordial.
- + Mostre interès pels altres.
- + Estic disponible.
- Actuo de manera mecànica.
- No pos atenció a les persones.
- Tinc pressa quan atenc a les persones.



5. RESPECT L'ESPAI DE LES PERSONES.

Respect la distància física, social i emocional que una altra persona m'expressa de manera verbal o no verbal.
Pos límits quan ho necessit.

- + Tinc en compte la intimitat de l'altra persona.
- + Deman permís per apropar-me a ella.
- Impos el meu criteri.
- Traspàs els límits que hem pactat.



6. ESCOLT AMB TRANQUIL·LITAT, RESPECTE I ACTITUD OBERTA.

Escolt amb amabilitat allò que una altra persona comparteix. Mostre interès pel que diu. Em comport i express les meves emocions de manera sincera.

- + Pos atenció a la comunicació verbal i no verbal.
- + Accept i cuid el silenci.
- Don consells.
- Intent ser protagonista de la conversa.



7. ACOMPANY, DON EQUILIBRI I BENESTAR A LES PERSONES.

Quan atenc algú don prioritat a les seves necessitats, sense descuidar les meves, perquè les dues estiguem còmodes.

- + Escolt per entendre.
- + Don espai i temps necessari a l'altra persona.
- Cerc obligatòriament respostes.
- Valor poc la situació.



8. MULTIPLICA L'IMPACTE I LA DISTRIBUCIÓ DE L'APLICACIÓ DELS NOSTRES RECURSOS A LA SOCIETAT.

Observ i escolt les necessitats i preocupacions de la meva comunitat per saber on recolzar, consolar, entendre i actuar.

- + Cerc el bé comú.
- + Faig ús del diàleg per mediar, generar participació social i arribar a acords.
- Discrimin o rebuig quan prenc partit d'una banda.



9. AMB LES MEVES ACCIONS DESENVOLUPAM UNA COMUNITAT COMPASSIVA.

Intent entendre, alleugerir i prevenir el meu patiment i el dels altres.

- + Sóc conscient de com és d'important estar present, disponible i escoltar a les altres persones.
- Actuo pensant només en mi.
- Sóc insensible al patiment de les altres persones.



10. Què afegiries tu?

Decàleg de la compassió



1. EM RECONEC COM UNA PERSONA ÚNICA, VULNERABLE, QUE CANVIA I TÉ NECESSITATS.

És necessari acceptar-me com sóc per estar disposada a conèixer els altres.



2. PRIMER TENC CURA DE JO (O MI) MATEIX DE MANERA COMPASSIVA.

Primer m'he de cuidar per poder cuidar a les altres persones.



3. ACCEPT A LES PERSONES EN EL SEU MOMENT VITAL.

Accept que cada persona és única i que al llarg de la seva vida pot canviar la seva manera de pensar, sentir, actuar.



4. SÓC AMABLE AMB LES ALTRES PERSONES.

Sóc amable i tract amb respecte a les persones, i em converteixo en un model per altres persones.



5. RESPECT L'ESPAI DE LES PERSONES.

Respect la distància física, social i emocional que una altra persona m'expressa de manera verbal o no verbal.



6. ESCOLT AMB TRANQUIL·LITAT, RESPECTE I ACTITUD OBERTA.

Escolt amb amabilitat allò que una altra persona comparteix.
Mostre interès pel que diu.
Em comport i express les meves emocions de manera sincera.



7. ACOMPANY, DON EQUILIBRI I BENESTAR A LES PERSONES.

Quan atenc algú don prioritat a les seves necessitats, sense descuidar les meves, perquè les dues estiguem còmodes.



8. MULTIPLICA L'IMPACTE I LA DISTRIBUCIÓ DE L'APLICACIÓ DELS NOSTRES RECURSOS A LA SOCIETAT.

Observ i escolt les necessitats i preocupacions de la meva comunitat per saber on recolzar, consolar, entendre i actuar.



9. AMB LES MEVES ACCIONS DESENVOLUPAM UNA COMUNITAT COMPASSIVA.

Intent entendre, alleugerir i prevenir el meu patiment i el dels altres.



10. Què afegiries tu?

Decálogo de la Compasión



1. ME RECONOZCO COMO UNA PERSONA ÚNICA, VULNERABLE, QUE CAMBIA Y TIENE NECESIDADES.

Es necesario aceptarme como soy para estar dispuesta a conocer a los demás.

- + Me acepto y acepto que las personas somos diferentes.
- + Me trato con respeto, también a las demás personas.
- Me siento superior o inferior a las demás personas.
- Me hago daño al compararme con las demás personas.



2. PRIMERO ME CUIDO DE MANERA COMPASIVA.

Primero me tengo que cuidar, para poder cuidar a las demás personas.

- + Reconozco mis necesidades y trato de satisfacerlas.
- + Acepto mis límites.
- + Pongo límites y digo "no".
- Me tengo lástima.
- Descuido mis emociones.



3. ACEPTO A LAS PERSONAS EN SU MOMENTO VITAL.

Acepto que cada persona es única y que a lo largo de su vida puede cambiar su manera de pensar, sentir, actuar.

- + Respeto a las personas sin condiciones, aunque sean diferentes a mí o piensen distinto a mí.
- Rechazo, discrimino y margino a las otras personas por sus ideas socio-políticas.



4. SOY AMABLE CON LAS OTRAS PERSONAS.

Soy amable y trato con respeto a las personas, y me convierto en un modelo para las demás personas.

- + Soy cercana y cordial.
- + Muestro interés.
- + Estoy disponible.
- Actúo de manera mecánica.
- No presto atención a las personas.
- Tengo prisa cuando atiendo a las personas.



5. RESPETO EL ESPACIO DE LAS PERSONAS.

Respeto la distancia física, social y emocional que otra persona me expresa de forma verbal o no verbal. Pongo límites cuando lo necesito.

- + Tengo en cuenta la intimidad de la otra persona.
- + Pido permiso para acercarme.
- Impongo mi criterio.
- Traspaso los límites que hemos pactado.



6. ESCUCHO CON TRANQUILIDAD, RESPETO Y ACTITUD ABIERTA.

Escucho con amabilidad lo que otra persona comparte. Muestro interés por lo que dice. Me comporto y expreso mis emociones de manera sincera.

- + Presto atención a la comunicación verbal y a la no verbal.
- + Acepto y cuido el silencio.
- Doy consejos.
- Trato de ser protagonista de la conversación.



7. ACOMPAÑO, DOY EQUILIBRIO Y BIENESTAR A LAS PERSONAS.

Cuando atiendo a alguien doy prioridad a sus necesidades, sin descuidar las mías, para que las dos estemos cómodas.

- + Escucho para comprender.
- + Doy espacio y tiempo necesario a la otra persona.
- Busco obligatoriamente respuestas.
- Doy poco valor a la situación.



8. MULTIPLICA EL IMPACTO Y LA DISTRIBUCIÓN DE LA APLICACIÓN DE NUESTROS RECURSOS EN LA SOCIEDAD.

Observo y escucho las necesidades y preocupaciones de mi comunidad para saber dónde apoyar, consolar, entender y actuar.

- + Busco el bien común.
- + Uso el diálogo para mediar, generar participación social y llegar a acuerdos.
- Discrimino o rechazo cuando tomo partido, por una parte.



9. CON MIS ACCIONES DESARROLLO UNA COMUNIDAD COMPASIVA.

Intento comprender, aliviar y prevenir mi sufrimiento y el de los demás.

- + Soy consciente de lo importante que es estar presente, disponible y escuchar a las demás personas.
- Actuó pensando solo en mí.
- Soy insensible al sufrimiento de las demás personas.



10. ¿Qué añadirías tú?

Decálogo de la Compasión



1. ME RECONOZCO COMO UNA PERSONA ÚNICA, VULNERABLE, QUE CAMBIA Y TIENE NECESIDADES.

Es necesario aceptarme como soy para estar dispuesta a conocer a los demás.



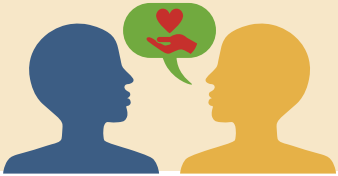
2. PRIMERO ME CUIDO DE MANERA COMPASIVA.

Primero me tengo que cuidar, para poder cuidar a las demás personas.



3. ACEPTO A LAS PERSONAS EN SU MOMENTO VITAL.

Acepto que cada persona es única y que a lo largo de su vida puede cambiar su manera de pensar, sentir, actuar.



4. SOY AMABLE CON LAS OTRAS PERSONAS.

Soy amable y trato con respeto a las personas, y me convierto en un modelo para las demás personas.



5. RESPETO EL ESPACIO DE LAS PERSONAS.

Respeto la distancia física, social y emocional que otra persona me expresa de forma verbal o no verbal. Pongo límites cuando lo necesito.



6. ESCUCHO CON TRANQUILIDAD, RESPETO Y ACTITUD ABIERTA.

Escucho con amabilidad lo que otra persona comparte. Muestro interés por lo que dice. Me comporto y expreso mis emociones de manera sincera.



7. ACOMPAÑO, DOY EQUILIBRIO Y BIENESTAR A LAS PERSONAS.

Cuando atiendo a alguien doy prioridad a sus necesidades, sin descuidar las mías, para que las dos estemos cómodas.



8. MULTIPLICA EL IMPACTO Y LA DISTRIBUCIÓN DE LA APLICACIÓN DE NUESTROS RECURSOS EN LA SOCIEDAD.

Observo y escucho las necesidades y preocupaciones de mi comunidad para saber dónde apoyar, consolar, entender y actuar.



9. CON MIS ACCIONES DESARROLLO UNA COMUNIDAD COMPASIVA.

Intento comprender, aliviar y prevenir mi sufrimiento y el de los demás.



10. ¿Qué añadirías tú?