



13 DE NOVEMBRE, DIA MUNDIAL DE LA BONDAT

ELS 10 INGREDIENTS DE LA BONDAT

(Segons Jaume Soler i Ma Mercè Conangla)

01. Estimar i ser sensible a tota forma de vida (**ecobondat**).
02. Apreciar i tenir cura de la **diversitat**: Reconciliar-se amb el món.
03. Conrear la **tendresa**, el llenguatge secret que ens salva.
04. Practicar la **compassió**. Respira: és la vida.
05. Sembrar **gratitud**, la memòria del cor.
06. Treballar per la **cultura de pau**, reforestant cors.
07. Connectar-se a la **humilitat**, la senzillesa recuperada.
08. Ser amable, l'elegància de l'ànima (**amabilitat**).
09. **Generositat**, obrir el cor i les mans.
10. Conrear la **bellesa**, aquest misteri bell.

UN REEL I UNS TEXTOS PER A CADA INGREDIENT DE LA BONDAT

Ingredients de la bondat del llibre BONDAT EN ACCIÓ de Ma Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial Reels d'Instagram de l'Institut Bondat en Acció realitzats per Claudia Villaseñor

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

01. Ecobondat:

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. Diversitat:

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. Tendresa:

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. Compassió:

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 pau:

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. Humilitat:

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. Amabilitat:

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. Generositat:

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. Bellesa:

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