

Las Tres "A" del Aprecio



Considere este enfoque de las "Tres A" para el aprecio:

1. ¿Qué quiere reconocer?

A veces, dedicar tiempo a reflexionar sobre los rostros, los lugares y las actividades que damos por sentados puede marcar la diferencia a la hora de cambiar nuestra actitud hacia nosotros mismos, los demás y las experiencias vividas.

Tómate un momento para hacer una pausa y respirar hondo. Examínate a ti mismo. ¿Qué emociones o recuerdos te vienen a la mente? A continuación, tómate tu tiempo para escribir tus reflexiones en el espacio siguiente:

¿Qué aprecias o qué te gusta de ti mismo?

¿Qué aprecia o qué le gusta de su familia o de sus amigos?

¿Qué aprecia de su comunidad (ya sea un equipo deportivo, una escuela, un lugar de trabajo, un club o un lugar de culto)?

2. ¿Qué aspira a poner en práctica?

Esto puede incluir acciones o gestos sencillos que muestren este agradecimiento.

Como antes, compruébalo contigo mismo y escribe tus reflexiones en el espacio siguiente:

¿Cómo puedes *mostrar* aprecio por ti mismo?

¿Cómo puedes *mostrar* agradecimiento a tu familia o amigos?

¿Cómo puede *mostrar* aprecio por su comunidad?

3. ¿Qué medidas puede tomar?

Esta acción podría incluir reproducir estos sentimientos de aprecio hacia personas de todas las tradiciones y comunidades culturales, incluso de aquellas a las que no perteneces.

¿Cómo podría conocer mejor a estas personas o comunidades?

A través del compromiso personal (por ejemplo, mediante la conversación o el establecimiento de relaciones), descubrimos lo que apreciamos en los demás y, gracias a estas experiencias, aprendemos más sobre nosotros mismos.

¿Cómo podemos modelar o compartir con los demás nuestro profundo aprecio por sus ricas culturas y contribuciones al mundo?

¿Podrías adoptar las acciones y gestos que has enumerado anteriormente para "aspirar"? ¿Qué pasos diferentes podrías dar? Considera cómo el aprendizaje y el desarrollo de la empatía pueden ser valiosos para el aprecio entre culturas y comunidades.

Cuando nos centramos en los aspectos hermosos de las personas y de otras culturas y etnias, vemos lo rico que es el mundo e invitamos más de esa riqueza a nuestras propias vidas.