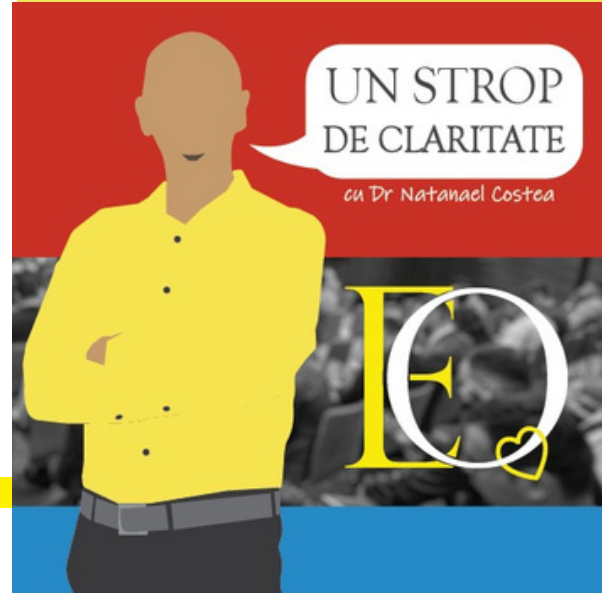


EP 033 BUNĂTATEA



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii bunătății.

ÎNȚELEAGÂND BUNĂTATEA

Bunătatea este o acțiune binevoitoare și utilă îndreptată intenționat către o altă persoană. Bunătatea este motivată de dorința de a ajuta pe altul și nu de a obține o recompensă explicită sau de a evita pedeapsa explicită. Ea diferă de **compasiune** care implică luarea de măsuri pentru a reduce suferința. **Bunătatea combină trei componente vitale** - motivația de a fi bun pentru alții, recunoașterea bunătății în alții, și, angajarea într-un comportament bun de zi cu zi. O persoană amabilă demonstrează trăsături precum: empatie, abilități bune de ascultare, conștientizare socială, generozitate, caritate, ajutor, curtoazie și grijă.

BUNĂTATE - O VALOARE ESENȚIALĂ ÎN FIECARE CREDINȚĂ

Subiectul bunătății este în Biblie, Coran și Tora. **Biblia** include multe referiri la bunătate. Iată trei:

1. **Omul milostiv** își face bine sufletului său, dar omul fără milă își tulbură însăși carnea lui. (Proverbe 11:17)
2. Copilașilor, să nu iubim cu vorba, nici cu limba, ci **cu fapta** și cu adevărul. (1 Ioan 3:18)
3. Rода Duhului, dimpotrivă, este: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, **bunătatea**, facerea de bine, credincioșia (Galateni 5:22)

În iudaism, **Talmudul** prezintă diferența dintre caritate și bunătate, "În trei moduri este bunătatea mai mare decât caritatea. Caritatea se face cu bani; bunătatea poate fi făcută fie cu persoana cuiva sau cu banii cuiva. Caritatea este pentru săraci; bunătatea poate fi făcută și pentru săraici, și pentru bogați. Caritatea este pentru ce ce sunt în viață, bunătatea poate fi arătată pentru cei ce trăiesc dar și față de cei ce au murit (Sukkah 49b)."

ACTELE ALEATORII DE BUNĂTATE ADUC DIVIDENDE

1. Comportamentele prosociale sporesc fericirea și stima de sine.
2. A fi bun îmbunătățește modul în care alții te văd și te acceptă.
3. Bunătatea duce la reduceri ale riscurilor pentru boli.
4. Rețelele neuronale legate de bucurie se leagă atunci când alții experimentează bunătate.
5. Reduce anxietatea socială.
6. E contagioasă, încetinează îmbătrânirea, e bună pentru inimă și îmbunătățește relațiile.
7. Te ridică prin modul în care tu îi ridici pe alții.

APLICAȚIE

> Aplică fapte aleatorii de bunătate pentru șapte zile și notează cel puțin șapte schimbări petrecute în tine.

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

