



ilustraciones de Clarissa Corradin

# 10 IDEAS

para salvar el mundo  
con el poder de la

# AMABILIDAD

textos de Eleonora Fornasari

algar



# LOS PRIMEROS PASOS

¡HOLA, TE DAMOS LA BIENVENIDA A ESTAS PÁGINAS! EN ESTE LIBRO DESCUBRIREMOS QUÉ SIGNIFICA SER AMABLE.

¿CÓMO?

¡A través de **DIEZ PEQUEÑOS GESTOS** que todo el mundo puede llevar a cabo, incluso tú! Aunque pueda parecer que, en el mundo actual, tan tecnológico y conectado, con tantas posibilidades, hay de todo, si lo piensas bien, sí que falta algo... Corremos el peligro de ir demasiado deprisa, tanto que a veces nos olvidamos de los demás... En resumen, ¡hace falta un poco más de amabilidad!

Piensa en lo bonito que sería  
**QUE LAS PERSONAS FUÉRAMOS MÁS ATENTAS  
LAS UNAS CON LAS OTRAS.**

Parece un sueño, pero puede hacerse realidad. Solo hay que empezar a moverse y creer que, paso a paso, igual que el mar se forma gota a gota, todas juntas podemos cambiar el mundo.

«Pero yo siempre ayudo a mi hermano a hacer los deberes», dirás.

**MUY BIEN: ES UN PRIMER PASO, Y ES IMPORTANTE.**

Pero ya verás como hay muchísimas más cosas que puedes poner en práctica, incluso con ese compañero que te cae tan mal.

**TODO EL MUNDO NECESITA LA AMABILIDAD:** niños y niñas, adultos, e incluso –como descubrirás– ¡animales y plantas! Pero, para recibir amabilidad, primero tenemos que aprender a darla y para eso es necesario un poco de entrenamiento.

**ASÍ QUE ¿A QUÉ ESPERAS?**

Empieza a hojear estas páginas, prueba un paso cada vez, déjate llevar por las sugerencias, intenta ponerlas en práctica y, por qué no, ¡inventar y proponer nuevos gestos amables! Después, déjale el libro a alguien y, juntos, ¡contagiad a la gente que tenéis alrededor!

**RECUERDA:** la imaginación no tiene límites... y la amabilidad tampoco.



# 01

## SÉ AMABLE CONTIGO MISMO

¿Quieres ser amable? ¿Por qué no empiezas por quien mejor conoces?

**SÍ, POR TI MISMO, ILO HAS ENTENDIDO BIEN!**

**PIENSA:** ¿cuántas veces te has enfadado contigo mismo porque no has sido el mejor? Estabas convencida de que serías la primera en la carrera, pero no ha sido así. O estabas muy contento de ser el protagonista de la obra de fin de curso, pero al subir al escenario estabas tan emocionado ¡que se te olvidaron tus frases!

**RECUERDA:** todo el mundo se equivoca. Lo importante es evitar hacer un drama y no culparse pensando «soy un desastre, soy incapaz de hacer nada, qué ridículo...». ¡Palabras como estas no son nada amables! En vez de lamentarte, intenta ver las dificultades como oportunidades para volver a intentarlo con más impulso. Así que ¿a qué esperas?

**¡CAMBIA ESA CARA TAN LARGA  
Y VUELVE A EMPEZAR CON  
UNA SONRISA!**



Si sacas una mala nota en el colegio, piensa que la próxima vez te saldrá mejor. **Y después esfuérzate para que así sea:** pide ayuda para entender dónde te has equivocado y estudia más para mejorar.

Si tu equipo de fútbol ha perdido el partido y has sido precisamente tú quien ha fallado en la jugada decisiva, cuenta hasta diez antes de enfadarte contigo mismo.

**PIENSA:** si en tu lugar estuviera otra persona, la consolarías y le dirías que no se lo tomara tan a pecho. Pues lo mismo tienes que hacer contigo mismo. Creemos que sería bonito ganar siempre, pero, en el fondo, ¡jugar es divertido precisamente porque no sabemos cómo acabará el juego! Hay que saber aceptar los retos... y también los resultados.

**Y, ADEMÁS, CUANDO JUEGAS CON TUS AMIGOS Y AMIGAS, LO QUE CUENTA EN REALIDAD ES ESTAR JUNTOS, ¿NO TE PARECE?**



CADA VEZ QUE TE PASE POR LA CABEZA UNA IDEA NEGATIVA SOBRE TI MISMO, EXPÚLSALA. ¿CÓMO? TRANSFORMÁNDOLA POR ARTE DE MAGIA... EN UNA EXPRESIÓN DE GRATITUD.

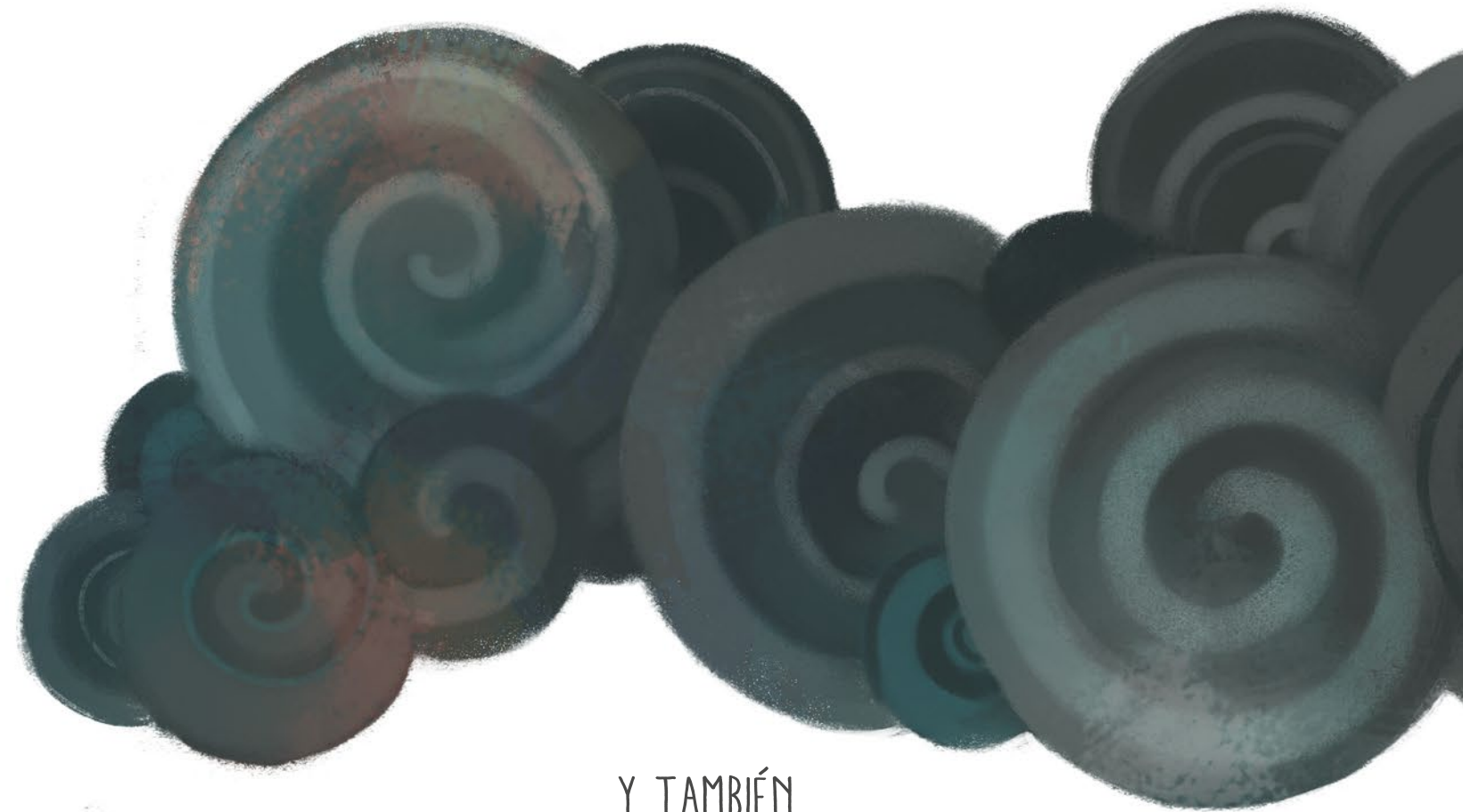
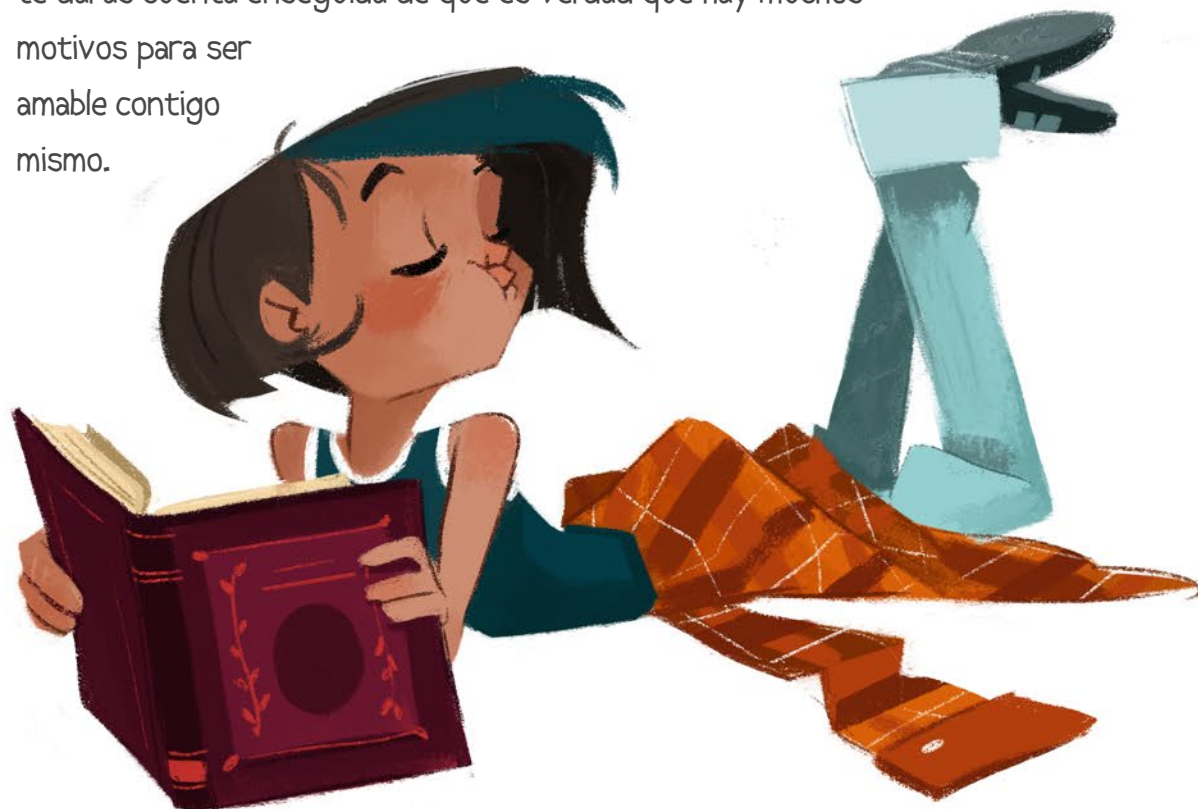
Por ejemplo, **podrías empezar a llevar un diario** y apuntar cada día algo que te haga feliz, algo por lo que dar gracias por ser precisamente tú y por vivir tu vida: haber conocido a un nuevo amigo, haber jugado a algún juego con mamá, haber aprendido una cosa nueva, tal vez justo después de haberte equivocado. En el fondo, los errores también sirven para esto. Y, más aún, **puedes tomar nota de algo que te haya sorprendido y te haya alegrado el día**: una poesía que has aprendido en el colegio, un bonito paisaje que has podido admirar...

**¡HAY TANTOS MOTIVOS PARA DECIR GRACIAS CADA DÍA!**

Es una pena concentrarse solo en lo que nos falta.

**VUELVE A LEER LA LISTA DE LOS PENSAMIENTOS ALEGRES DE TU DIARIO:**

te darás cuenta enseguida de que es verdad que hay muchos motivos para ser amable contigo mismo.



Y TAMBIÉN...

Otra idea para quererte y demostrarte amabilidad es dedicarte **tiempo de calidad**. ¿Qué significa esto? Intenta dedicar tu tiempo libre a una actividad que te haga feliz, por ejemplo, un deporte o, tal vez, una afición. Cuando estamos activos, nuestro cerebro genera endorfinas, que son moléculas que producen una sensación de bienestar. Por lo tanto, nadar, bailar o jugar al baloncesto no solo te hacen crecer mejor, **SINO QUE TAMBIÉN TE HACEN MÁS FELIZ.**

Si te gusta pintar, puedes esforzarte para hacerlo cada vez mejor, **podrías incluso apuntarte a un curso de pintura**. Si te gusta la música, **toma lecciones de guitarra** o pide a alguien que sepa tocar que te enseñe. Y también intenta dedicar alguna hora a la **lectura**, lejos de tabletas y otras distracciones: será el momento adecuado para leer el último libro de tu escritora preferida o aquel cómic que hacía tanto tiempo que tenías en mente.