

El decálogo de la amabilidad

1. Trata de reconocer y respetar los derechos y los méritos de los demás, y de aceptar sus formas de pensar, aunque sean distintas de las tuyas.
2. Trata a los demás con el mismo respeto y cariño con el que te gustaría que te trataran a ti.
3. Procura ser complaciente con los que te rodean cuando te piden un favor o solicitan tu ayuda.
4. Utiliza palabras como gracias, perdón, por favor, que te facilitarán y harán más agradable tu relación con los demás.
5. Intenta ver en cada persona lo mejor de ella. Seguro que lo encontrarás y te sorprenderá.
6. Acostúmbrate a expresar tus mejores sentimientos, no los reprimas. Trata a los demás con toda la naturalidad, la alegría y el afecto que espontáneamente salgan de ti.
7. Acostúmbrate a sonreír. Muéstrate solidario, optimista y colaborador con las personas con las que convives.
8. Piensa que, si todos tratamos de dar lo mejor de nosotros mismos, todos seremos mucho más felices.
9. Trata de analizarte y observa si, cuando eres amable o afectuoso con los demás, te sientes más a gusto contigo mismo.
10. Comprueba cuántas horas al día estás de buen humor. Si son muchas, alégrate porque estás construyendo un mundo más amable.

Fundación Humanismo y Ciencia
(ABC 15-XI-2001)