



La mirada de la bondat durant el dia | Pràctica guiada

Abans de començar...

Aquesta pràctica no afegeix tasques al teu dia, sinó que canvia la manera com el mires.

Al matí fixem una **intenció** amable, al llarg del dia aprenem a **detecta moments de bondat** i al vespre fem una **breu reflexió** per integrar l'experiència.

És una manera senzilla de cultivar **presència**, **connexió** i **bondat interior** de manera natural.

Pas 1 - Tres “cubells” de bondat (no una llista)

*Abans de començar el dia, para un moment i formula interiorment una intenció senzilla: **Avui caminaré el dia amb mirada amable**. No pensis què faràs. Només decideix com vols estar.*

Pas 2 - Intenció al matí (1 minut)

En lloc de planificar accions concretes, tria tres àmbits oberts:

- **Paraula amable** (elogis sincers, agraïments, reconeixements)
- **Presència real** (escoltar sense presses, mirar als ulls, no interrompre)
- **Petit gest útil** (ajudar, facilitar, suavitzar el dia d'algú)

*Això permet que les oportunitats **apareguin orgànicament** durant el dia.*

Pas 3 - Detecta els moments

*Durant el dia, no busquis fer bondat. Busca **moments**.*

Quan notis que estàs amb algú, pregunta't internament: Quina és la manera més amable de ser aquí, ara? La resposta sol ser molt simple.

Pas 4 - Micro-reflexió al vespre (2 minuts)

Abans d'anar a dormir, recorda:

- Quin moment de bondat ha aparegut avui?
- Com t'has sentit?
- Com ha reaccionat l'altra persona?

*No per jutjar-te. Només per **fer conscient el que ja està passant**.*

Aquesta reflexió és clau perquè el cervell integri l'experiència i la converteixi en aprenentatge emocional.