

INGREDIENTES DE LA BONDAD

8. AMABILIDAD



AMABLE: fácil de amar. Sol del alma, diálogo infinito, colchón suave que nos permite transitar por los socavones del camino sin golpearnos.

Es una práctica y una actitud, un valor social que nos permite una convivencia más fácil.

Es como el aire que llena los neumáticos de un coche y que nos permite salvar los baches del camino.

Es beneficiosa para el cuerpo: se reduce el cortisol – hormona del estrés-, aumenta la oxitocina – que favorece la confianza – y protege al sistema nervioso contra la ansiedad.