

101 Formas de Transformar Nuestro Mundo

- 
1. Creer en tu potencial.
 2. Hablar con los niños y escucharlos.
 3. Inspirar respeto.
 4. Participar en tu comunidad.
 5. Honrar el espíritu de los demás.
 6. Practicar diariamente la consciencia plena.
 7. Antes de perder la cabeza: Salir a caminar...
 8. ...Darse un baño.
 9. ...Contar despacio hasta 10.
 10. ...Llamar a un amigo.
 11. ...Llamar a una línea directa de ayuda.
 12. ...Parar. Respirar lenta y profundamente 3 veces. Repetir.
 13. ...Alejarse.
 14. Tomarse un descanso. No herir el espíritu de nadie.
 15. Defender a un niño.
 16. Levantar el castigo; querer al niño.
 17. Decírselo a alguien. Denunciar cualquier sospecha de abuso.
 18. Tener integridad. Decir lo que piensas y hacer lo que dices.
 19. Proteger a todos los niños.
 20. Dar elogios.
 21. Convertir un error en oportunidad.
 22. Ser honesto con los hijos.
 23. Empoderar a las víctimas de violencia doméstica.
 24. Donar el costo de una sesión de psicoterapia.
 25. Donar tu tiempo, servicios y dinero a una causa que apoyes.
 26. Descubrir tu espacio sagrado.
 27. Practicar actos de generosidad.
 28. Dedicarles tiempo a los hijos.
 29. Leerle a un niño.
 30. Aceptar cada etapa del desarrollo del niño.
 31. Colaborar con un programa de enseñanza.
 32. Respetar los derechos de cada niño.
 33. Demostrar responsabilidad.
 34. Mejorar tus habilidades de cuidar y atender a los hijos.
 35. Tomar una clase de comunicación.
 36. Recordar tu grandeza.
 37. Compartir tus talentos.
 38. Crear un ambiente seguro para compartir sentimientos e ideas.
 39. Dejar que el miedo te impulse, no que te hunda.
 40. Romper con prejuicios sobre el poder, la intimidad y el control.
 41. Tomar una clase de alternativas a la violencia.
 42. Recordar que pedir ayuda es ser valiente y fuerte.
 43. Sanar tus heridas. Saber que puedes.
 44. Aceptar la ayuda que mereces.
 45. Compartir tu sabiduría.
 46. Usar las palabras con cuidado.
 47. Participar en juegos saludables.
 48. Hacer más de lo que más te guste hacer.
 49. Pasar tiempo en contacto con la naturaleza.
 50. Ser bueno con los animales.
 51. Apoyar, promover y preservar la expresión creativa.
 52. Celebrar tus esfuerzos.
 53. Decir la verdad.
 54. Preguntarse: ¿Qué es lo más amable que puedo hacer?
 55. ¡Ser una fuente de inspiración!
 56. Transmitir cortesía.
 57. Crear tradiciones familiares para siempre.
 58. Confiar más.
 59. Hacer de la hora de comer un momento especial de sustento y conexión.
 60. Enseñar sin controlar.
 61. Respetar los límites de los demás.
 62. Definir y defender lo que es correcto y verdadero para ti.
 63. Recibir con agradecimiento.
 64. Dar las gracias.
 65. Considerar a los hijos como un regalo y a ti como su guía.
 66. Ser el padre o la madre que deseas haber tenido.
 67. Tratar a ti mismo con el respeto que mereces.
 68. Apreciar el camino recorrido.
 69. Reconectarse a lo maravilloso.
 70. Hacer realidad un sueño de la infancia.
 71. Aprender algo nuevo.
 72. Revivir la inocencia infantil.
 73. Promover la paz.
 74. Contactar a tus legisladores.
 75. Participar en el sistema legal.
 76. Participar en el proceso político.
 77. Aumentar la alegría. Disminuir la violencia.
 78. Repensar, redefinir, reciclar.
 79. Modelar el comportamiento que quieres ver en los demás.
 80. Explorar el verdadero significado del amor.
 81. Entender que el amor nunca duele.
 82. Ser curioso.
 83. Convertir el conflicto en un logro compartido.
 84. Liberar las ataduras.
 85. Preocuparse más.
 86. Perdonarse.
 87. Cultivar una actitud positiva.
 88. Sonreír más.
 89. Comenzar cada día consciente de que marcas la diferencia.
 90. ¡Hacer ejercicio!
 91. Concentrarse en la paz. Concentrarse en la compasión.
 92. Unirse a una causa común.
 93. Promover la igualdad, la inclusión y la cooperación.
 94. Renovar tu espíritu.
 95. Deleitarse en la abundancia.
 96. Esperar milagros.
 97. Pedir deseos.
 98. Ser parte de la solución.
 99. Compartir esta lista.
 100. Crear tu propia lista.
 101. Amar más.