

Cómo participar en “La cadena de favores”

El mundo puede parecer un lugar muy difícil y peligroso, a pesar que todos buscamos seguridad, salud y felicidad para nosotros y para los que nos rodean. ¿Cómo puede una persona ordinaria, como tú o yo, hacer la diferencia en este mundo? Una forma de hacerlo es participar en la "Cadena de favores". Esta es una filosofía que tiene unos pasos muy sencillos que pueden cambiar al mundo. El concepto "Cadena de favores" (Pay it forward) fue popularizado por Catherine Ryan Hyde con su libro "Pay It Forward" que sirvió de base para la conocida película del mismo nombre.

Pasos

1.- Presta atención a las oportunidades.

Donde sea que te encuentres, siempre alguien puede necesitar tu ayuda. Quizás alguna persona mayor o con alguna discapacidad que es demasiado orgullosa como para pedir ayuda con las compras; o quizás tú estás en un restaurante y ves que alguien se quedó sin dinero y no tiene para pagar la comida. Puedes cambiar las actitudes de la gente en el mundo con pequeñas acciones no intrusivas.

2.- Haz algo bueno para alguien que no conoces (o que no conoces muy bien). Tiene que ser algo importante y no para una persona de la cual esperarás algo a cambio.

3.- Difunde esta forma de pensar. Si esta persona desea corresponderte el favor, dile que lo que deseas es que sea parte de la cadena de favores. Explícale que tiene que hacer algo bueno por tres personas más que ella no conozca y, cuando haga esto, que les mencione que lo hagan a otras tres personas. La idea es expandir la bondad conscientemente en el mundo.

4.- Pon en práctica este mismo consejo para ti. Cuando te des cuenta que alguien ha hecho algo bueno por ti, haz una nota mental para luego hacer algo bueno por otras tres personas como se explica en el paso dos.