

Kindness isn't (just) for Kids!

Kindness is learned behavior. And we learn it from our leaders. That is why we need to focus our efforts on enabling and encouraging adults to act, speak and think more kindly.



Karyn Ross, The Kind Leader
Figure 4.0: The Three Key Kind Leader Practices

The Three Key Kind Leader Practices and Behaviors

Think Kindly Behaviors

- Always assume positive intent
- Check your thoughts frequently
- Consciously change unkind thoughts to kind ones

Speak Kindly Behaviors

- Choose your words kindly
- Use a kind tone of voice
- If it's not kind, don't say it!

Act Kindly Behaviors

- Check in with people, not on them
- Listen with open eyes, open ears, open mind and an open heart
- Recognize others

I was talking with another person who is a kindness advocate and activator and she was surprised to find out that my focus (like hers) is on kindness for adults. In the workplace, in the community and at home.

♥ ¡La amabilidad no es (solo) para los niños!

La amabilidad es un comportamiento aprendido que asimilamos de nuestros líderes. Por esta razón debemos enfocar nuestros esfuerzos en permitir y animar a los adultos a pensar, hablar y actuar de una manera más amable.



Las 3 prácticas y comportamientos claves de un líder

Piense en comportamientos amables

- Siempre asuma intenciones positivas
- Revise sus pensamientos frecuentemente
- Sea consciente de cambiar sus pensamientos poco amables a amables

Hable comportamientos amables

- Elija sus palabras cuidadosamente
- Use un tono de voz amable
- Si no es algo amable, no lo diga

Actúe con comportamientos amables

- Esté pendiente de las personas no encima de ellas
- Escuche con ojos, oídos, mente y corazón abiertos
- Reconozca a los demás

Hablando con otra persona que enseña y aboga por la amabilidad ella estaba sorprendida de saber que mi enfoque (al igual que el de ella) está en la amabilidad en los adultos. En el lugar de trabajo, en la comunidad y en casa.