

Equilibra tu día, tómate tiempo y contempla

1. Procura una vida sana y un ritmo de vida equilibrado, evitando vivir aceleradamente y armonizando las diversas dimensiones de tu tiempo: trabajo, descanso, relaciones humanas de calidad, oración, servicio, ejercicio físico. Así podrás aprender a detenerte para percibir y valorar lo bello (LS, 215).



Simplifica tus cosas

2. Reduce el tiempo que dedicas a distracciones triviales y alienantes. Reduce tu dependencia de las redes sociales y el tiempo que pasas en internet o viendo la televisión. Dedícate tiempo para recuperar la serena armonía con la creación, para reflexionar acerca de tu estilo de vida y tus ideales; para contemplar al Creador, "que habita entre nosotros y en lo que nos rodea" (LS 225). Reserva para ello un momento determinado cada día, cada semana.

3. Simplifica tu vida, agenda y compromisos excesivos que te mantienen siempre ocupado y demandan tu tiempo y corazón. Vuelve "a la simplicidad que nos permite detenernos a valorar lo pequeño", evitando "la dinámica del tener y la mera acumulación de placeres" (LS, 222).



Come saludable ...

4. Evita los alimentos ultraprocesados, con conservantes, congelados y los que proceden de largas distancias. Prefiere una dieta constituida fundamentalmente por alimentos locales y de temporada. Reduce considerablemente tu consumo de carnes y come más legumbres, hortalizas, verduras y frutas. Compra los alimentos crudos y cocínalos en casa.



... minimiza los residuos, repara y recicla



5. Ten en cuenta los envases de los productos que compras.

Evita los plásticos de un sólo uso. Utiliza bolsas reutilizables, como las de tela. Usa envases retornables.

6. Separa los residuos (vidrio, plásticos, papel y cartón, materia orgánica compostable) y recícalos convenientemente. Aprende cómo se hace.

7. Evita comprar productos de limpieza no naturales. Utiliza productos más naturales, tales como limpiadores a base de bicarbonato, soluciones de vinagre o jabones suaves. Simplifica los procesos de limpieza de ropa y vajilla: Programa tiempos cortos, a menores temperaturas.



8. Utiliza los electrodomésticos y productos electrónicos en toda su vida útil. Repáralos. No los sustituyas mientras sigan siendo útiles. Evita el entusiasmo por la mera novedad o la moda.

Ahorra energía, camina más, comparte tu transporte



9. Antes de poner la calefacción, abrígate un poco más. No calientes toda la casa si no es necesario. En verano, evita en lo posible al aire acondicionado y adopta estrategias tradicionales de refrigeración (abre ventanas por la noche y cierra todo de día, usa ventiladores). Invierte dinero en aislamiento de la casa y en tecnologías de bajo consumo.

10. Evita el uso del automóvil, sobre todo cuando viajas solo tú. Comparte el vehículo. Prefiere siempre el transporte público. Camina más. Prueba andar en bicicleta. Planifica mejor y evita los viajes innecesarios.



Invierte tu dinero y tiempo en la salud del planeta

11. Si haz de contratar una empresa de suministros (comunicaciones, energía, servicios...), ten en cuenta las que más respetan la vida y la dignidad de las personas. Donde sea posible, elige compañías de suministro eléctrico que ofrezcan energía 100% de fuentes renovables, tales como eólica, solar, mareomotriz, geotérmica.



12. Asesórate si tu banco es una "banca ética". Abandona los bancos convencionales y pasa tus ahorros y operativa a banca ética. Por ejemplo, no financies compañías petroleras.

Movilízate, comprométete y participa más



13. Ten en cuenta el cuidado del planeta a la hora de votar a nuestros representantes políticos. Da preferencia a aquellos programas políticos que pongan el cuidado de la Tierra por delante de los beneficios económicos. Programas que aborden el cambio climático con energías renovables, mejoras en la infraestructura de transporte público, mejor manejo de residuos e implementen políticas de reciclado.

14. No te limites a emitir tu voto cada cuatro años; participa, en lo posible, en la vida pública: denuncia, propone, participa en manifestaciones (por ejemplo, marcha por el cambio climático), hazte socio y apoya a

organizaciones de la sociedad civil (por ejemplo, ONG) que defiendan el cuidado del ambiente, los derechos humanos, el cuidado de la vida y presenten asistencia a los más necesitados y vulnerables.

Infórmate más leyendo al Papa Francisco



Encíclicas

Laudato Si' y
Fratelli Tutti

Visita nuestro sitio web CarmeliteNGO.org

Apdo. 53

Onda 12200, España

ong.carmelita@zohomail.eu

@CarmeliteNGO



"Sabemos que las cosas pueden cambiar"
Papa Francisco, Laudato Si', 13

La posibilidad de cambio está en tus manos

- **Equilibra tu día, tómate tiempo y contempla.**
- **Simplifica tus cosas.**
- **Come saludable, minimiza los residuos, repara y recicla.**
- **Ahorra energía, camina más, comparte tu transporte.**
- **Invierte tu dinero y tiempo en la salud del planeta.**
- **Movilízate, comprométete y participa más.**