

SENCILLEZ DE VIDA



YA LO HAGO
Y ESTÁ BIEN ASÍ



YA LO HAGO PERO PODRÍA
INSISTIR MÁS Y ME
PROPONGO HACERLO



NO LO HAGO Y ME
PROPONGO INCORPORARLO
EN MI VIDA



NO LO HAGO Y
ESTÁ BIEN ASÍ

Antes de salir a comprar, hago la lista de lo que necesito para evitar compras impulsivas no previstas. En todo caso, salgo "a comprar" y no "de compras".

Hago una revisión consciente de mis propiedades y me desprendo de lo que no necesito.

Busco momentos específicos para dedicarme a la contemplación del mundo y la naturaleza, a practicar una nueva reverencia ante la vida y, si soy creyente, a la adoración y alabanza del Creador.

Tomo conciencia del valor personal de las privaciones voluntarias y me propongo incluir algunas en mis hábitos de vida, aunque sea un gesto de carácter simbólico.

Tomo contacto con grupos decrecentistas o con el movimiento de comunidades en transición, buscando apoyo mutuo y compromiso conjunto

Si vivo alejado de los excluidos, establezco ocasiones regulares para acercarme a ellos, buscando el encuentro personal y el contacto directo con sus problemas.

