

VIDA SANA



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

Soy consciente de mi ritmo de vida. Si vivo atropelladamente,
busco medios para recuperar una armonía serena.
Si es preciso, pido ayuda para ello.

Acepto, respeto y cuido mi cuerpo, proporcionándole, además de alimentación sana,
ejercicio físico, descanso adecuado y una armoniosa relación con el ambiente y los
demás seres vivientes.

Si vivo en ciudad, busco ocasiones regulares de cercanía a la naturaleza (excursiones por
el campo, paseos por parques, participación en huertos urbanos, cultivo de plantas
domésticas,...) procurando vivir la experiencia de sentirme parte de ella.

Si puedo, vuelvo regularmente a esos lugares personalísimos de la
naturaleza que me ayudan a revivir el "lenguaje de amor de Dios".

Practico una afición manual, incluso haciendo con mis manos
lo que se podría hacer con máquinas, por el puro placer de
ejercer una habilidad manual.

En la medida en que sea posible y tras el debido discernimiento, reduzco mis horas
de trabajo remunerado, buscando equilibrar otras dimensiones de mi vida y
compartir el trabajo con quienes no lo tienen.

