



Un empujoncito para lanzarnos a aplicar la eco-ciudadanía y vivir más zen.

Re-conéctate con quien realmente eres, con lo que en verdad deseas.

Re-descubre el lazo que te une a la Naturaleza.

Inicia aquel proyecto que has deseado llevar a cabo desde hace mucho.

¡Sorpréndete!

Modo de empleo:

- Descarga e imprime la baraja
- Recorta las 50 cartas
- Cada día, antes de salir de la cama, elige una carta al azar. Intenta aplicar el mensaje durante el día

Lo + recomendable es realizar esta actividad todos los días.

El bienestar y la eco-ciudadanía son como músculos: cuanto más los ejercitas, mejor funcionan. Sin embargo tu decides: eres libre de realizarla a tu ritmo y en tus tiempos.

LA BARAJA DEL BIENESTAR



1

Caminar activa mi cuerpo, mi mente y mi corazón. Además, ¿Qué tal si me surgen ideas geniales?

2

Una buena, relajante y deliciosa ducha también se logra en 10 minutos.

3

Si modifico un poco mi rutina ¿Qué pasaría?

¡DIVIÉRTETE!



4

Pienso en las islas de plástico de los océanos: hoy uso menos plástico.

5

Meditar es un momento privilegiado conmigo misma/mismo.

6

Leo lo que nunca he leído. Exploro un territorio desconocido.

7

¿De dónde vienen los productos que consumo?

8

Reviso mi alacena y mi refri: ¿Qué tan orgánico es mi consumo?

9

Reviso mi clóset: ¿Realmente necesito más ropa?

10

Me echo un clavado a la bodega, a los clósets y a todos esos espacios que no he abierto en meses. ¿Qué puedo reducir, reciclar y reutilizar?

11

¿Quizás la falta de confianza es falta de valor?

12

Permito que mi mente y mi corazón sean mejores amigos.

13

Antes de comprar, me detengo: ¿Es esto amigable con el ambiente? ¿Es esto bueno para mi cuerpo, mi mente y mi corazón?

14

Apago la luz al salir de una estancia y enciendo mi propia luz.

15

En la duda, hago una mini pausa e intento responder a mi duda desde el corazón.

16

Pienso en los maravillosos bosques a los que me quiero escapar: hoy uso menos papel.

17

Lo orgánico y lo inorgánico van separados. Reviso cómo separo mis desechos.

18

Hoy me fijo en cuanto basura genero

19

¿Para qué dejar conectados los electrónicos si no estoy en casa? Mi hogar necesita un respiro.

20

Riego y nutro mis plantas. Hablo y canto con ellas. Las endorfinas también se estimulan en pequeñas acciones.

21

¿Y si retomo mis sueños para darles forma?

22

Mi ciudad es también
mi hogar.
¿Cómo la cuido?

23

Ser yo es lo mejor que
me ha pasado.

24

Retomo el capítulo del
libro de mi vida donde
empezaba la aventura.

25

Es genial ver crecer las
hortalizas que siembro para
después usarlas en mis
platos favoritos. ¿Mi
huertito urbano en casa?
¡Sí puedo!

26

La limpieza eco-friendly en casa:
Manos a la obra: uso guantes y
preparo mis productos de
limpieza con vinagre blanco, limón,
bicarbonato de sodio y aceites
esenciales (organic of course!)

27

Elijo visitar un lugar en el
que nunca he estado. Y
por supuesto que el cielo
no es el límite.

28

¿Cómo se elaboran los
productos que
consumo?

29

¿Qué nutre mi
cuerpo, mi mente, mi
espíritu y mi corazón?

30

¿Cuál es mi granito
de arena en la
conservación y
protección del
Planeta?

31

¿Comunico lo que realmente siento? y ¿Cómo?

32

Ser amable es lo más cool y lo más zen.

33

Ser un buen comunicador es también saber escuchar.

34

Agrego un poco de sal y pimienta para embellecer mi día.

35

Experimento y creo las recetas de mis propios platillos, sean éstos culinarios, literarios, artísticos, educativos y demás.

36

Las ideas geniales pueden surgir de repente. Anótalas en tu cuaderno de creatividad.

37

¿Habrá zonas rurales en mi ciudad?

38

Hoy descubro un tema totalmente ajeno a mis intereses.

39

¿Y si desempolvo ese proyecto que tanto me apasiona?
(Si estás sonriendo y sintiendo burbujas de felicidad, ¡Retoma ese proyecto!)

40

El Planeta es mi casa.
¿Cómo cuido este
santuario?

41

La mejor forma de
"desestresarme" es ser
quien soy y hacer lo que
amo.
¿Por dónde empiezo?

42

Ya dejen de quejarse y
empiezo a aplicar el
cambio en la única
persona posible: yo

43

Unas vacaciones en el campo,
en el bosque, en una isla, en la
montaña, en la selva para
respirar nuevos aires y sacar
nueva fuerza.

44

Cada día algo nos
inspira.

45

Puedo pensar mucho
lavándome los dientes
pero no puedo dejar
que el agua corra.

46

A guardar el coche y a
sacar la bici. Eso sí,
con casco.

47

¿Estoy heredando a las
nuevas generaciones un
mundo habitable y
solidario?

48

¿La ropa que compro
tiene un impacto positivo o
negativo sobre los
ecosistemas y las
personas?

49

¿Elijo productos durables y respetuosos de las personas, del ambiente y de los animales?

50

El cambio empieza con un pequeño y tímido paso. ¡Sorpréndete!



¡Comparte!

Imprime en papel reciclado o reusa papel

