

AM DE LA CREATIVITAT
DE MEDITACIÓ I CREATIVITAT
INTERNATIONAL FOUNDATION FOR SPIRITUAL UNFOLDMENT



Tratado de Paz con la Tierra

**ESTE DOCUMENTO OFRECE UN NÚMERO
DE PASOS QUE PODEMOS LLEVAR A
CABO PARA REDUCIR EL
IMPACTO DE NUESTRA HUELLA
ECOLÓGICA EN LA TIERRA.**

Puedes echarle un vistazo y si te sientes inspirado/a, te puedes comprometer a algunos de los puntos rodeando con un círculo cada frase , si ya has puesto o estás poniendo en práctica algunos puntos, puedes marcarlos con una X o subrayarlos.

Cuando ya lo hayas hecho puedes copiar tus compromisos en trozo de papel que puedes poner en un lugar visible o llevarlo para que te sirva de recordatorio.

YO

ME COMPROMETO A:

Caminar o ir en bici al trabajo ___ días a la semana.

Caminar o ir en bici a lugares no más lejos de 3 kilómetros.

Compartir mi vehículo para ir al trabajo o usar el transporte público.

Reducir mis viajes en avión a menos de ___ horas de vuelo al año.

Donar a una ONG que plante árboles para compensar mis emisiones de CO2.

Hacer un día sin coche a la semana.

Hacer un día sin coche al mes.

Trabajar en casa un día a la semana.

Reducir mis trayectos en coche en un ___%

Utilizar las escaleras, evitando ascensores y escaleras mecánicas.

Hacer un día sin electricidad un día a la semana.

Hacer una revisión de eficiencia energética de mi casa.

Comprar e instalar paneles solares en mi casa.

Comprar electricidad de fuentes renovables.

Secar la ropa al aire libre, sin usar la secadora.

Reducir el uso de secadores del pelo y otros pequeños electrodomésticos.

Comprar directamente a productores locales, productos locales.

Comprar comida con poco kilometraje.

Tener una huerta en mi jardín o mi terraza

A person with long hair, wearing a pink jacket and a blue backpack, is walking away from the camera on a dirt path. The background shows green trees and a clear blue sky. A black rectangular box is positioned at the top center of the page, partially overlapping the image.

No usar pesticidas ni herbicidas.

Comprar un___% de productos biológicos.

Buscar y apoyar a cooperativas de agricultura biológica y distribución local.

Reemplazar las bombillas en casa por bombillas más eficientes.

Eliminar el uso de aire acondicionado en casa.

Reducir la temperatura del aire acondicionado en casa a___grados.

Reducir la temperatura de la calefacción en casa a___grados.

Instalar un termostato programable en casa.

Aislar eficientemente paredes y ventanas.

Comer solo comida vegetariana.

Comer solo comida vegana.

Conducir un vehículo híbrido o de gran eficiencia en emisiones.

Evitar comprar productos envasados con muchos envoltorios.

Reemplazar el uso de platos de papel, servilletas papel, y rollos de papel de secar manos por otros reutilizables.

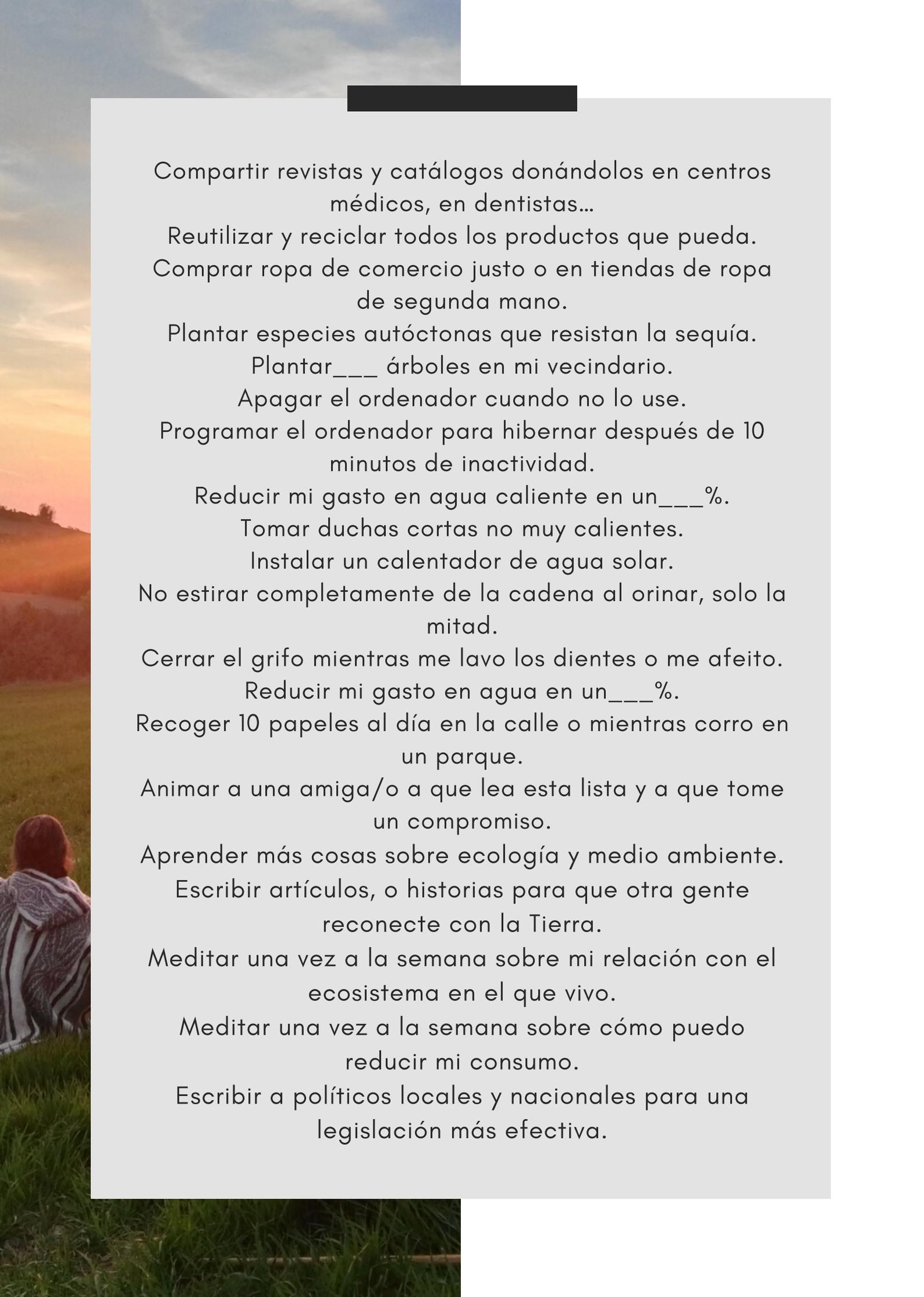
Usar la biblioteca en vez de comprar libros, siempre que pueda.

Usar bolsas de tela o cestas reutilizables para hacer la compra.

Usar productos de limpieza biodegradables.

Hacer compost de los desechos orgánicos de la cocina.

Animar a la gente a reciclar en mi oficina o en mi escuela.



Compartir revistas y catálogos donándolos en centros médicos, en dentistas...

Reutilizar y reciclar todos los productos que pueda.
Comprar ropa de comercio justo o en tiendas de ropa de segunda mano.

Plantar especies autóctonas que resistan la sequía.

Plantar___ árboles en mi vecindario.

Apagar el ordenador cuando no lo use.

Programar el ordenador para hibernar después de 10 minutos de inactividad.

Reducir mi gasto en agua caliente en un___%.

Tomar duchas cortas no muy calientes.

Instalar un calentador de agua solar.

No estirar completamente de la cadena al orinar, solo la mitad.

Cerrar el grifo mientras me lavo los dientes o me afeito.

Reducir mi gasto en agua en un___%.

Recoger 10 papeles al día en la calle o mientras corro en un parque.

Animar a una amiga/o a que lea esta lista y a que tome un compromiso.

Aprender más cosas sobre ecología y medio ambiente.

Escribir artículos, o historias para que otra gente reconecte con la Tierra.

Meditar una vez a la semana sobre mi relación con el ecosistema en el que vivo.

Meditar una vez a la semana sobre cómo puedo reducir mi consumo.

Escribir a políticos locales y nacionales para una legislación más efectiva.



Escribir a empresas y compañías multinacionales
expresando mi preocupación por sus
actividades y animándoles a cambiar.
Apoyar a ONGs por el medio ambiente, en mi localidad
o ciudad.

Añado mi propio compromiso aquí



Tomo el compromiso de practicar los apartados
que he señalado anteriormente para
reducir el impacto ecológico en mi modo de vida y
proteger la vida de nuestro planeta
Tierra.

Firmado y Fecha



Escola de
l'Art de Viure
Creativitat
i Consciència Plena

www.escuela.kikumistu.com



Thich Mat Hanh Spain