

Buscando terreno firme:

cómo fortalecer nuestros espíritus para resistir y avanzar en estos tiempos.

Para estar en buena forma de manera sostenible y a largo plazo, debemos preparar nuestras mentes y nuestros espíritus, así como tomar acción.



1

Todos los días:
Decidiré de forma consciente e intencional cuándo y de qué fuentes recibo las noticias y qué haré después de ello.



2

Una vez a la semana:
Me reuniré con un grupo de personas cara a cara para prestarnos apoyo mutuo y asegurar que nos mantenemos en movimiento.



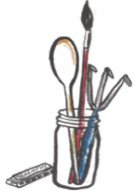
3

Una vez a la semana:
Rezaré, meditaré o reflexionaré sobre aquellas personas que reciben el mayor impacto de las políticas opresivas y extenderé ese amor a todas las personas que sufren.



4

Una vez a la semana:
Leeré, escucharé o compartiré una historia de resistencia ante la injusticia.



5

Una vez a la semana:
Tendré conciencia de mí como una persona capaz de crear.



6

Una vez a la semana:
Conscientemente tomaré un descanso de las redes sociales.



7

Una vez a la semana:
Compartiré con otras personas lo que me ayuda a sostenerme.