



Climate
Mental Health
Network

Tanta belleza por la que luchar

¿Qué vas a proteger?

By Larissa Dooley, PhD





[Te invito a cerrar los ojos o mantener una mirada suave. Respira hondo y libera cualquier tensión que puedas contener, y permítete entrar en el momento presente.]

Aunque el planeta y sus criaturas estén sufriendo de muchas maneras en este momento, todavía hay tanta belleza en el mundo. Todavía hay árboles centenarios. Todavía hay prados llenos de flores silvestres. Todavía hay sabanas donde los elefantes y antílopes deambulan en libertad. Hay ríos llenos de salmones, y océanos que todavía guardan en ellos mundos de peces, delfines, ballenas y algas marinas y una abundancia de seres vivos naturales. Todavía existen en este planeta aire, agua y suelo limpios.

Todavía hay tanta belleza por la que luchar.

También hay mucha gente buena en el mundo. Personas que están trabajando duro para hacer el mundo más seguro y saludable. Niños que son naturalmente dulces y compasivos en su esencia, y que nos miran para aprender a caminar por este mundo.

Mientras estamos a punto de comenzar un nuevo año, tómate un momento para pensar en qué o a quién quieres proteger. Quizás es un lugar que aprecias; quizás una playa, o una montaña, o un bosque que es particularmente especial para ti. Quizás es una especie animal que te importa. Quizás sea el océano o la selva tropical. Quizás es un niño o niños que te importan y quieres ver vivir una vida feliz y saludable.

¿A quién o a qué te comprometes a ayudar a proteger en el próximo año?

Al entrar en un nuevo año, recuerda que puedes regresar a esta fuente de motivación e inspiración en cualquier momento a lo largo del año y en el futuro, cada vez que te sientas agotado o desesperanzado y necesites un recordatorio de lo que te impulsa a hacer el trabajo intenso, desafiante y significativo de luchar por nuestro planeta.

[Puedes abrir los ojos despacio.]



Visita climatementalhealth.net para más recomendaciones, recursos y información acerca del programa.