



**L'OPZIONE DEL QUOTIDIANO  
come far abitare i nuovi stili di vita  
nella vita giornaliera**

LEGGI IL LIBRO  
**CAMBIAMENTI A KM 0**  
Edizioni Paoline 2020

# **DODECALOGO**

**di buone azioni quotidiane,  
possibili a tutti e a km 0**

**1 Custodiamo l'acqua mediante piccole nuove pratiche!** Impariamo a custodire l'acqua mediante un uso sobrio per eliminare gli sprechi. Cerchiamo di non inquinare, usando prodotti biologici per l'igiene personale e della casa. Beviamo acqua del rubinetto per non renderla un bene a caro prezzo.

**2 Apriamo una finestra solidale sul mondo mediante il caffè equo e solidale.** Scegliamo la filiera del commercio equo e solidale, che paga un prezzo giusto al produttore del Sud del Mondo e favorisce un'agricoltura biologica, così possiamo fare giustizia tra i popoli e tra consumatori e produttori.

**3 Accendiamo le relazioni umane per una giornata felice.** Usiamo le tecnologie, come il cellulare, per migliorare le nostre relazioni interpersonali. Riempiamo la nostra giornata di saluti, incontri, abbracci, e tante altre relazioni amichevoli e solidali.

**4 Utilizziamo una mobilità sostenibile e intelligente per un pianeta pulito.** Cominciamo a mettere in moto i piedi e la bicicletta; poi scegliamo i mezzi pubblici; proviamo l'autostop organizzato come il blablacar; infine usiamo in maniera intelligente l'auto, come il car sharing e il car pooling.

**5 Lavoriamo per vivere meglio e non viviamo per il lavorare.** Sviluppiamo la nostra creatività mediante l'attività lavorativa svolta con impegno. Lottiamo per una condizione dignitosa, per un giusto salario e per la riduzione delle ore lavorative. Raccontiamo le esperienze delle imprese responsabili ed etiche.

**6** **Votiamo con il portafoglio per cambiare l'economia.** Usiamo la sobrietà per comprare il necessario evitando il superfluo. Boicottiamo le imprese che si comportano male nei confronti dell'ambiente, dei produttori e dei lavoratori. Premiamo quelle che agiscono con responsabilità e giustizia verso i lavoratori e l'ambiente. Scegliamo prodotti da agricolture sostenibili.

**7** **Optiamo per un'alimentazione alternativa e sana.** Cominciamo con mangiare meno e meglio. Utilizziamo prodotti stagionali e cibo naturale intero. Diventiamo anche produttori del nostro cibo, mediante l'orto. Optiamo per la filiera corta e a km 0 da produttori che rispettano la terra. Scambiamo saperi e sapori per la sicurezza e la biodiversità.

**8** **Puntiamo sull'obiettivo rifiuti zero.** Prendiamo come primo impegno la riduzione dei nostri rifiuti, scegliendo prodotti sfusi e alla spina, oppure con imballaggi leggeri. Facciamo bene la raccolta differenziata per poter riciclare tutto e per un'economia circolare.

**9** **Scegliamo la finanza etica per fare giustizia mediante il denaro.** Non depositiamo i nostri soldi in una banca armata per non diventare complici del commercio di armi e delle guerre. Scegliamo una banca impegnata nel promuovere lo sviluppo dell'economia locale e la giustizia tra i popoli. Investiamo con il microcredito per promuovere la dignità umana dei poveri.

**10** **Incontriamo il povero con la moneta della vita e non dell'elemosina.** Offriamo invece un saluto, un ciao con una stretta di mano, magari anche un abbraccio. Fermiamoci a parlare un po' per conoscere le cause della sua sofferenza. Ascoltiamo il suo grido per mettere in atto una solidarietà intelligente.

**11** **Riscattiamo la politica come la più alta forma di servizio.** Partecipiamo per rendere la società civile una realtà organizzata capace di fare pressione sulle istituzioni e sui governi, in modo che agiscano per il bene comune. Non limitiamoci solo a votare, ma impegniamoci per una democrazia partecipativa che ridia ai cittadini spazi e tempi di coinvolgimento politico.

**12** **Scegli l'altra informazione per l'ecologia mentale.** Prendiamoci il tempo per verificare le notizie divulgate. Evitiamo di veicolare le *fake news* sui social network. Esercitiamo il dubbio quando leggiamo una notizia, in modo da cercare la verità mediante altre fonti di informazione. Divulghiamo buone notizie per generare speranza. Liberiamo il pensiero mediante il silenzio.

**ADRIANO SELLA** - educatore, scrittore, conferenziere sui nuovi stili di vita, promotore del movimento Gocce di Giustizia e coordinatore delle Reti nazionali Nuovi Stili di Vita.

- cell. **346 2198404**
- e-mail: **adrianosella80@gmail.com**
- sito: **www.contemplazionemissione.org**  
**www.goccedigiustizia.it**