

Ya sabemos que hay Vida más allá de los empleos y el dinero, somos conscientes de esto cuando alguien nos brinda su escucha amorosa o cuando hemos preparado una comida deliciosa a fuego lento. Pero, ¿cómo hacemos estas acciones reales en medio de nuestras vidas precarizadas (y de alta velocidad)? ¿Tenemos tiempos para nosotras? ¿Y para nuestros amigos? ¿Cuál es la energía que nos queda más allá de la que invertimos en nuestro(s) empleo(s)? ¿A quién y cómo cuidamos?

Queremos hacer nuestro el lema de “los cuidados al centro” que tan de moda se ha puesto últimamente. Hacerlo realidad tangible y palpable. Convirtiendo la teoría en prácticas concretas que atraviesen nuestra vida en el día a día. Incorporando el Buen-vivir en el cuerpo y en nuestras relaciones.



# Diario del Buen Vivir

Un viaje de doce meses hacia tu interior,  
para transformar tu entorno.