

Jakou možnost jste si vybrali?	Popište, prosím, konkrétně, co všechno jste ten den dělali jinak než obvykle.	Jaký pro vás byl takový den? Jak jste ho vnímali, jaké jste měli během dne pocity a myšlenky?	V čem (v jakých ohledech) byl pro vás takový "environmentálně dokonalý" den nejtěžší? Jaké největší překážky jste museli překonávat?
<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALE, tedy dělat ten den úplně všechno úplně nejvíce environmentálně šetrným způsobem. Poznámka: smyslem není přestat ten den jíst a pít (otázka je co jíst a pít), nebo se nemýt (otázka je jak a čím) apod.</p>	<p>Při používání toalety jsem používala jen jeden čtvereček toaletního papíru. Všechna jídla za ten den jsem si připravovala sama. Celý den jsem byla bez masa, kromě oběda. Mezi otevřené potraviny totiž patřila i tuňáková konzerva, tak jsem ji využila. Odpoledne jsem pekla bábovku, kdy jsem se pokusila nahradit vajíčko banánem (abychom to měli méně živočišné). Rozhodla jsem se, že půjdu do školy pěšky aspoň jednu cestu, abych nemusela využít ani hromadnou dopravu. Vyšla jsem hodinu před vyučováním a za necelých 40 minut v šíleném větru jsem skutečně došla. Večer při sprchování jsem častěji vypínala vodu, abych neplýtvala. Zbytek vody po mém sprchování jsem nabrala do kýblu, kterým jsme následně splachovali. Nakonec večer jsme místo koukání do notebooku nebo televize hráli s přítelem karetní hru.</p>	<p>Z pozorování ten den jsem usoudila, že žiju dle svého názoru docela environmentálně. I když jsem upravovala jen maličkosti, měla jsem z nich velkou radost (viz. banán v bábovce). Jen při jedení tuňáka jsem měla pocit viny, že se jedná o prohřešek, když se jedná o maso, které ani není bio.</p>	<p>Nejtěžší bylo odhodlat se k tomu vyrazit o hodinu dřív do školy a jít pěšky v tom větru. Taky jsem musela častěji myslet na přírodu než na svoje pohodlí. A velmi těžké a nepříjemné pro mě bylo vynechat práci na notebooku v takové míře, jaké jsem zvyklá. Přišlo mi, že celé snažení o enviro život je o času, který na sebe máme a můžeme si více dovolit přemýšlet.</p>
<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALE, tedy dělat ten den úplně všechno úplně nejvíce environmentálně šetrným způsobem. Poznámka: smyslem není přestat ten den jíst a pít (otázka je co jíst a pít), nebo se nemýt (otázka je jak a čím) apod.</p>	<p>Pro tenhle sebeexperiment jsem si vybrala den, kdy jsem věděla, že má být pěkně. Protože pro mě je jedním z největších problémů v environmentální sféře doprava. Kterou využívám vlastně každý den, takže tenhle den jsem mohla jet na kole. Ráno jsem jela tedy do školy, místo šalinou na kole. Jinou formu jsem zvolila pro přípravu obědu. Snažím se kupovat si co nejvíce ovoce a zeleniny z bedýnek, které využívají především lokální zemědělce. Udělala jsem si tedy salát, na který jsem nespotožbovala žádnou energii (ve formě vaření nebo pečení). Po škole jsem chtěla dělat úkol do jednoho předmětu, jenže samozřejmě byl potřeba počítač, který je ale taky výplodem dnešní materiální doby a jeho výroba rozhodně nebyla nenáročná, takže jsem úkol přesunula na jiný den. A raději jsem si šla zaběhat. I přípravu večeře jsem pozměnila a koupila si ve zdravé výživě kváskový chléb a dala si ho s cizrnovou pomazánkou, kterou jsem si připravila den před tím. Večer jsem se nesprchovala, ale jen omyla vodou v umyvadle, vyčistila si zuby (mám yoni kartáček) a šla spát. Nečetla jsem si před spaním, nedívala jsem se na seriál ani si nepsala s kámoškama, jako to dělám obvykle.</p>	<p>Byl to vlastně celkem náročný den. Musela jsem hodně přemýšlet dopředu, jak věci udělám, protože mi není tento způsob žití úplně blízký. Většinou šlo ale o pocity příjemné, kdy jsem věděla, že to snažení má nějaký smysl.</p>	<p>Nejhorší bylo asi vystoupit vlastně ze své komfortní zóny a vystavit se nějakým ne úplně příjemným situacím. Nemohla jsem si jen tak koupit oběd v restauraci, jak to často dělám, nemohla jsem jet pohodlně šalinou nebo si nechat udělat u kofí kofí kávu. Vlastně o žádné velké překážky nešlo, spíše o takové drobnosti, které se nachází v mém obvyklém dnu, a které bylo třeba víc promyslet a pozměnit v šetrnější formu žití.</p>
<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALE, tedy dělat ten den úplně všechno úplně nejvíce environmentálně šetrným způsobem. Poznámka: smyslem není přestat ten den jíst a pít (otázka je co jíst a pít), nebo se nemýt (otázka je jak a čím) apod.</p>	<p>Moj den začal ranajkami, ktoré boli veganske. Jedla som toasty s arasidovým maslom a dzemom, ktory som v lete vyrobila. K tejto kombinácii si davam este banan, no som si vedoma, ze jeho uhlikova stopa je vysoka, a tak som ho dnes vynechala. Dala som si kavu, ktoru obcas pijem s mliekom, no tentokrat som ho vynechala, pretoze rastlinne mlieka sa v brne nedaju zohnat bezobalovo. Nasledovala ranna hygiena - zuby som si umyla prirodnu zubnu pastou, no potom som si uvedomila, ze je v plastovom obale, no inu som doma bohuzial nemala. V sprche som namiesto sprchovneho gelu pouzila tuhe mydlo a namiesto samponu v plastovej flasi, som si pozicala tuhy sampon od mojej spolubyvajucej. Do prace som isla peso. Rozmyslala som nad pozicanim rekola, no bolo pekne a tak som sa presla. Mala som stastie a v kaviarni, kde pracujem bolo v menu zrovna veganske jedlo, takže som si nemusela nic varit.</p>	<p>Necitila som ziadny znacny rozdiel medzi mojimi beznymi dnami a tymto environmentalne dokonalym. Vacsinou aj tak jem vegansky, co sa da nakupujem v bezobalovych obchodoch, pouzivam prirodnu kozmetiku (pri nej sa zatiaľ bohuzial neviem vyhnúť plastom). Kedze som sa do posledneho momentu nevedela rozhodnúť, ci si vyberiem prvu alebo druhu moznost sebeexperimentu, nejak podvedome som vnimala aj to, kolko nas obklopuje veci, ktore nie su v sulade s ekologickym spravaním. A musim povedat, ze to bolo psychicky velmi narocne.</p>	<p>Asi najvacsia prekazka bolo pouzivanie plastov. Ako som spomenula vyssie, snazim sa im vyhbat, no niektore veci dennej spotreby sa bezobalovo zhanaju velmi tazko, a tak v tom nie som 100%tna. Kedze som chcela, aby som nemala ziadne vycitky po tomto dni, rozhodla som sa si vacsinu tychto veci v ten den odopriet - sampon, sprchovy gel, rastlinne mlieko... myslim, ze by som sa s tym vedela zmierit a zit tak aj za normalnych dni.</p>

<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALE, tedy dělat ten den úplně všechno úplně nejvíce environmentálně šetrným způsobem. Poznámka: smyslem není přestat ten den jíst a pít (otázka je co jíst a pít), nebo se nemýt (otázka je jak a čím) apod.</p>	<p>Po probuzení jsem začal den čajem z vlastních sušených bylinek, protože – alespoň pro dnešek - má káva (i přesto že fair-trade) vysokou environmentální stopu. To byl tedy první rozdíl oproti běžnému dni. Jelikož jsem chtěl používat co nejméně el. energie a zároveň si užít volný den a dobrou knížku, četl jsem si až do brzkého poledne. Poté jsem si uvařil oběd, který se skládal z české a částečně domácí zeleniny a kupovaných brambor. Měl jsem zrovna chuť na rýži, ale jelikož ta není lokální, musel jsem ji pro tento den oželeť.</p> <p>Krátce po obědě jsem vyrazil se psem do lesa – vzali jsme to zadem na Hády, místo abychom se kousek svezli autobusem. Po návratu jsem si na pár hodin zapnul notebook, což je společně s vařením moje asi nejvíce „environmentálně neprospěšná“ činnost. Budiž malou úlevou, že naše energie pochází z alt. zdrojů.</p>	<p>Pro splnění úkolu jsem si vybral jediný volný den za poslední dobu. Byla to deštivá sobota, která přímo vybízela k tomu si jednak zalézt s knížkou ke kamnům, ale taky se jít projít do lesa. Jinými slovy příznivé podmínky pro to, prožít den environmentálně dokonale.</p>	<p>Jelikož jsem tento den neměl téměř žádné povinnosti, mohl jsem si dovolit žít svůj den minimalisticky a mít tak minimální (negativní) dopad na svoje okolí. Úkol tak pro mě nebyl zvlášť těžký, jen jsem si v tomto dni párkrát vybral více enviro friendly alternativu.</p>
<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALE, tedy dělat ten den úplně všechno úplně nejvíce environmentálně šetrným způsobem. Poznámka: smyslem není přestat ten den jíst a pít (otázka je co jíst a pít), nebo se nemýt (otázka je jak a čím) apod.</p>	<p>Byla sobota Zrovna na mne vyšla řada na úklid bytu. Podívala jsem se do poličky, kde moje spolubydlící nakoupila plno chemických/agresivních/voňavých čistících prostředků, které mají zajistit to, že ani jedna bakterie u nás nepřežije a že se budeme cítit jako "doma".</p> <p>Velkou výzvou pro mne tedy bylo uklízení bez pomoci chemie (jelikož na ekologické čistící prostředky nemám finance), pomohla jsem si jednou sodou a octem. Ale chyběly mi znalosti a zkušenosti, jak se dá "jednoduše, ale poctivě" umývat, když to přece nepění jako jar, je to moc tekuté či sypké. Bojovala jsem s otázkami: "Co na co použít?" " Kolik a v jakém poměru smíchat s sodou?" "Fakt to umyje i smrdutý záchod či zakamencované kachlíky? A co teprv ten odpad, který u nás v bytě ještě nikdy nikdo nečistil a je zanesený...?"</p> <p>Výsledky mne šokovaly. Podlehla jsem a sdílela své úspěchy se spolubydlícími na fb skupině. Tak trochu jsem je chtěla nakazit, aby se taky jednou odvážily/odhodlaly a tuto levnou variantu vyzkoušely.</p> <p>Doposud jsem nevyřešila praní prádla. Ořechy se mi nevyplatily a o slizu už jsem slyšela tolik protichůdných názorů, že jsem si řekla, že tento problém vyřeším, až budu mít kapacity číst jinou literaturu, než tu do školy. Svoji ekologickou stopu jsem vyřešila tedy provizorně nastrouháním kousku jelena se sodou přímo do bubnu a místo aviváže jako vždy použila ocet. Ovšem ocet nemám z nějakých speciálních zdrojů a po původu se nepídím. Kupuji v klasických petkách a tudíž bych mohla ještě vymyslet zero waste variantu, kdy bych si ho chodila někam čepovat do barelu. Opět výzva do budoucnosti.</p> <p>Jídlo: Jelikož jsem hodně uklízela, nebyl čas moc vařit. Dojídala jsem z předchozího dne uvařené jídlo a celý den prokládala jablky, které mi vždy na podzim zachraňují peněženku. Jsou z domu - tudíž eko/bio a já ovoce prostě miluji.</p> <p>V rámci opadů řeším zavádění vermikompostéru, který je ale zatím v plenkách. Množí se mi spousta octomilek. Ty řeším pastičkami, které jsou diy a pak nosím octomilky vyvenčit ven. Ať si letí, kam chtějí. To už je otázka přírody. Chybí mi slepice, které bych mohla mít na hnoji jako doma a, kterým bych dávala zbytky jídla.</p> <p>Trápí mne moje spotřeba vody. V kuchyni máme jen studenou vodu, což je taky nevhodné, pokud chce člověk umýt dvě skleničky, nehodí se napouštět umyvadlo a vařit vodu v konvici. Takže spotřebuji více studené, než se rozpustí tuk. O karmě, které dlouho trvá než ohřeje vodu do sprchy ani nemluví.</p> <p>Stále žasnu, jak často musím vynášet papír a plast a to jsme na bytě jen 4.</p> <p>Spotřebovala jsem více elektřiny, protože jsem musela vysávat a prát. Ale útěchou je mi, že máme prastarý byt a všechny spotřebiče vč. světel na jeden okruh. Tudíž si člověk musí dobře rozmyslet, co nechá puštěné, aniž by vyhodil pojistky.</p>	<p>Den byl pro mne parádní. Mám ráda úklid. Třídím si při tom i své myšlenky. Odpočinula jsem si od počítačové obrazovky a naučila se nové dovednosti. Cestu za snižováním odpadu vnímám jako pozitivní krůček o kus dál.</p>	<p>Neznalosti: - jak lépe vytřídit odpad - jak čistit bez chemie - technické obtíže starého bytu - spotřeba vody, netěsnící okna - plynování plynem při vytápění starého bytu - nedostatek času žít dokonaleji - nedostatek financí - eko/bio potraviny a zboží z bezobalového obchodu - skromnost vs. potřeba - nároky na vědomé žití - člověk nesmí v tomto ohledu vypnout a být pohodlný - lidé, kteří nesdílejí mé nadšení</p>

<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALE, tedy dělat ten den úplně všechno úplně nejvíce environmentálně šetrným způsobem. Poznámka: smyslem není přestat ten den jíst a pít (otázka je co jíst a pít), nebo se nemýt (otázka je jak a čím) apod.</p>	<p>Hned ráno, ako som vstala, som nad celým dňom rozmýšľala viac než obvyčajne - vybrala som si sobotu a snažila som sa netrvať deň len záhalkou, aj keď by mohla byť environmentálne prospešná, ale snažiť sa o plnohodnotný deň, ktorý bude, čo najviac environmentálne prospešný. Hovorila som si, že bude fajn napríklad zúžiť von - išli sme úplne pešo. Čo sa týka jedla - aj keď jem vegánsky, nie vždy lokálne - teraz som si podrobnejšie pozrela pôvod na potravinách a sú niektoré potraviny, ktoré by som mohla pri väčšej snahe vymeniť za iné. Uvedomila som si, že niektoré veci, ktorým som sa v ten deň vyhla, inak až tak nehrotím - napr. stále nevymenená všetka dekoratívna kozmetika (zvyk na konkrétne produkty). Bežnú kozmetiku, dokonca aj prípravky do domácnosti máme eko, hovorila som si ale, že určite existuje aj nejaký šetrnejší spôsob čistenia - napr. ocot - resp. zamedzenie plastovej nádoby. Keďže v domácnosti nevarím ja, zdalo sa mi náročné nájsť kompromis pri príprave večere, aby bola, čo najlokálnejšia - toto sa podarilo, až na nejaké obaly, ktoré mohli byť vypustené - zistila som ale, že v Bratislave je takéto stravovanie omnoho drahšie a obchodov máme ďaleko menej ako v Brne. V tomto meste mi takýto "životný štýl" prídeme luxusný a nemalo by to takto byť.</p>	<p>Viac som o všetkom uvažovala - keď sme napríklad boli na dlhšej prechádzke a ja som z batohu vytiahla zabudnutú zmes orechov a sušeného ovocia, uvedomila som si, že takýto balíček sa dá urobiť doma z nakúpených surovín v bezobalovom obchode, ideálne v DIY vrecúšku a nie v plastovom obale. Často mi ale naskakoval výkričník, keď som nemala veľmi pekné myšlienky voči sebe a sama seba som sa pýtala či naozaj vieme byť stopercentne ekologickí vo svojich činnostiach. Tu som najviac v sebe riešila otázku zodpovednosti, ktorá by podľa mňa mala byť zodpovedaná na začiatku produktu, a teda u výrobcu.</p>	<p>Väčšinu vecí doma robím ekologicky - mám však ale v niektorých oblastiach značné medzery. Všimla som si viacej napr. množstvo odpadu a myslím si, že ak budem ešte trochu presvedčenejšia, zbavím sa aj tohto. S niečím som opäť bojovala viacej - mám psa, ktorý je mäsožravec a zistila som, že druh mäsa, ktorým ju primárne krmím nie je veľmi šetrný k ŽP (ktoré ale je že jo) - v tento deň som jej namiesto čerstvej kosti ale kúpila rastlinné misky. Keďže mám kamarátov intelektuálov a intelektuálky, počas prechádzky som im o tomto sebaexperimente hovorila a viacerí z nich si z mojej prehnanej snahy všetko analyzovať robili srandu - uznali, že je dôležité byť skromnejší, čo sa týka konzumu, všetci sú aj vegáni - hovorili ale, že to problém nevyrieši a etický konzum v rámci kapitalizmu je blud.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Jakou možnost jste si vybrali?	Vypište si, prosím, v čem konkrétně jste se chovali během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí.	Co vám konkrétně brání (v jednotlivých případech) chovat se jinak, tedy šetrněji k životnímu prostředí? (min. 800 znaků)	Jaký pro vás byl takový den? Jak jste ho vnímali, jaké jste měli během dne pocity a myšlenky?
<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obyčejně (dělat všechno jako normálně), avšak „s očima dokořán“ (od ranního probuzení do večerního usnutí) a VŠÍMAT SI VŠECH VAŠICH CHOVNÍ, KTERÁ JSOU NEPŘÍZNIVÁ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. Vypište si, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí a podrobně se zamyslete se, co konkrétně vás k tomu vede.</p>	<p>-jedla som potraviny z dovozu -použila som obyčajnú kozmetiku (chemickú) -nakúpila som potraviny v plastovom obale -prepravovala som sa benzínovým autobusom</p>	<p>Vstávala som o 6 ako každé ráno, už pri umývaní zubov som si uvedomila, že mám plastovú kefku a obyčajnú zubnú pastu v plastovom obale. Predtým som používala drevenú kefku, ale v Brne som ju v bežnej drogerii nenašla, tak som si vybrala z klasických. Inú než bežnú zubnú pastu som nikdy neskúšala, čo je zaujímavé, lebo inak som do alternatívnej drogerie a kozmetiky blázon. Sice väčšinu vecí musím objednávať a teda sa zase znečisťuje ovzdušie pri doručení a po tom, odkiaľ pochádzajú jednotlivé suroviny na výrobu (jojbovový olej z Ázie, bambucké maslo z Afriky?) sa môžem len dohadovať. Na raňajky som mala pečivo a syr, obe som zvládla bez odpadov. Desiatu do školy som sa rozhodla kúpiť si v malom pekárstve pri škole. Vybrala som si obloženú žemľu zabalenú v papierí, no po rozbalení som zistila, že pod papierom sa skrýva plastové vrečko (? naoč?) cítila som sa podvedená, plastové vrečko som v ruke nemala už veľmi dlho. Rovnako som si však kúpila aj balenú vodu, pretože si stále neviem vybrať tú správnu „viacrázovú“ fľašu po tom, ako sa moja obľúbená rozbila. Klasické plastové fľaše sa snažím používať tiež viackrát, ale nie vždy sa mi to darí. Prekvapilo ma, keď namiesto električky prišiel obyčajný autobus, nebol to dokonca ani jeden z tých nových, ktoré jazdia na zemný plyn, ale starý na benzín/naftu. Cestou som uvažovala nad rôznymi spôsobmi prepravy po meste. Často chodím peši, ale nie vždy mám čas a náladu. Hromadná mestská doprava je síce ekologickejšia, ale tiež to nie je ideálne vzhľadom na využívanie energie z fosílnych palív či jadrových elektrární.</p>	<p>Väčšinou som opísala v odpovedi na predošlú otázku, no keď to mám zhrnúť tak celkovo som prešla si prešla fázou výčítiek svedomia, zľahčovania až po ľahkú depresiu z uvedomenia si, že čokoľvek človek robí, ovplyvňuje to jeho ŽP a nevyhne sa nežiadajúcim dôsledkom.</p>
<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obyčejně (dělat všechno jako normálně), avšak „s očima dokořán“ (od ranního probuzení do večerního usnutí) a VŠÍMAT SI VŠECH VAŠICH CHOVNÍ, KTERÁ JSOU NEPŘÍZNIVÁ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. Vypište si, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí a podrobně se zamyslete se, co konkrétně vás k tomu vede.</p>	<p>Ráno jsem měla k snídani kávi, později v kavárně kávu, co nebyla fair trade. V supermarketu jsem si koupila rajčata, co byla z dovozu a plátkový sýr zabalený v plastu, kefirové mléko v tetrapaku, hummus v plastové krabičce, energetický nápoj v plechovce. Housku jsem si dala do plastového sáčku. Také jsem si koupila dva banány. Do práce jsem jela tramvají, i když jsem mohla jít pěšky. V práci jsem vypila dva další hrnky kávy pochybného původu. Na úklid jsem používala nepřírodní saponáty a ruce jsem si utírela do papírového ubrousku. Splachovala jsem na záchodě plnou nádržkou. Vyhodila jsem do směsného odpadu kelímky od malých smetánek a hliníkové obaly. Zákazníkům jsem na jídlo nabízela raději plastové a papírové tácky než talíře. Z práce jsem jela autobusem. Sprchovala jsem se déle, než bylo nutné, používala jsem plastový kartáček na zuby a kosmetiku, která není přírodní. Jedla jsem výrobky živočišného původu.</p>	<p>Moje neschopnost odolat, kávi je moje neoblíbenější ovoce, stejně tak banány. Co s tím kávi, tak pohodlnost, nechtělo se nám hledat fair trade kavárnu, kávi v práci bohužel neovlivním. Pro česká rajčata na trh jsem nešla, protože jsem neměla peníze, jen stravenku. Sýr balený jinak než v plastu jsem za poslední dobu ani neviděla, stejně tak kefir ve skle. Látkový pytlíček na pečivo si chci dlouho vyrobit, ale zatím jsem si na to nenašla čas. Hummus jsem taky jinak než v plastu neviděla. Mohla jsem si uvařit, bylo by to lepší. Ale rovněž jsem si na to nebyla schopná najít čas. Pěšky do práce jsem nešla, protože bych to nestihla. Původ a složení saponátů v práci rovněž neovlivním. Ruce jsem si utírela do papírového ubrousku omylem, spěchala jsem, mohla jsem použít ručník. Malé smetánky jsem do směsného vyhodila, protože jsem neměla čas je vymývat. Hliník nevím, kam bych měla nosit, nikde jsem na to po Brně neviděla kontejner, ale mohla bych si to shromážďovat doma a pak odnést do sběrného dvora. Záchod doma nesplachuji plnou nádržkou, ale v práci jsem nechtěla riskovat, že tam zůstane třeba plavat kousek papíru. Jednorázové nádoby jsem zákazníkům dala, protože na umývání jsem sama a nechtěla jsem tomu věnovat tu hodinu času. Domů jsem jela autobusem, protože bylo pozdě a sama se pěšky bojím. Mohla bych jezdit na kole, ale je mi nepřijemné jezdit v brněnském provozu. Sprchovala jsem se déle, protože mi byla zima, byla to jen moje pohodlnost. Nevím jaký kartáček, bych si měla koupit, nevěřím, že ten dovezený bambusový má menší ekologickou stopu. Na nákup přírodní kosmetiky se chystám už dlouho, ale potřebovala bych od někoho poradit, sama se nevzvnám v tom, co je opravdu šetrné a co je jen marketingový tah.</p>	<p>Frustroval mě pocit, že nemám čas, řešit to jinak. Ta řešení tu jsou, ale kdybych musela nakupovat místo jednoho v pěti obchodech a do práce se dostávala místo pěti minut půl hodiny, potřebovala bych, aby měl den minimálně o tři hodiny více :-)</p>
<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obyčejně (dělat všechno jako normálně), avšak „s očima dokořán“ (od ranního probuzení do večerního usnutí) a VŠÍMAT SI VŠECH VAŠICH CHOVNÍ, KTERÁ JSOU NEPŘÍZNIVÁ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. Vypište si, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí a podrobně se zamyslete se, co konkrétně vás k tomu vede.</p>	<p>Snažila jsem se nahlížet na sebe opravdu kriticky, takže jsem vnímala vše nepřírozené. Všimla jsem si, že nadměrně využívám elektronických přístrojů a spotřebičů. Například, hned ráno po budíčku si jako první jdu postavit vodu na kávi, odpoledne využívám sporák k uvaření jídla a k večeru si pouštím televizi. A klasicky přes celý den používám mobil. Netřídím odpad do všech nabízených oblastí, zaměřuji se pouze na plast. Při umývání mám puštěnou vodu po celou dobu, co se sprchuji. Používám kosmetické přípravky k vyčištění pleti a parfémy kvůli tělesné vůni.</p>	<p>Myslím si, že bych mohla omezit veškeré aktivity, které jsem zmínila výše. Především používání elektronických přístrojů. U spotřebičů by to bylo pro mne trochu obtížnější, jelikož jdu miluji teplé a většinou takové, které projde varem. Co se týká tekoucí vody při sprchování – asi nedokážu vysvětlit jinak než, že jsem na to zvyklá. Opakuji to každý den, takže se daná aktivita pro mne stala zvykem. Řekla bych, že veškeré aktivity bych dokázala potlačit, jenom mi přijde moje dosavadní chování jednodušší. Zní to velmi sobecky, ale pokud bych měla třídít odpad do všech tří skupin (plast, sklo, papír) – zabralo by to více času a ten já občas nemám (klasická věta v dnešní společnosti). Na druhou stranu bych ten čas mít mohla, kdybych tolik času netrávila na mobilu, nebo nepracovala na věcech do školy. Nejvíce by mi dělalo problém omezit kosmetické přípravky v podobě parfému či krémů. Na to jsem velice závislá, jelikož mám dané produkty spojené s čistotou a krásným dojmem na veřejnost.</p>	<p>Celý den byl pro mne hodně poznávací. Nějakým způsobem jsem se necítila až tak špatně, jak jsem předpokládala. Na nic jsem si nehrála a opravdu dělala věci, které dělám pravidelně. Vlastně jsem si ani předem neurčila, jaký den si vyberu, ale jeden večer jsem si řekla: ano, tak tenhle den rozeberu. Myslím si, že kdybych si daný den určila předem, ovlivnilo by to mé chování. Každopádně si pamatuji, že na konci dne, když jsem určitý den zpracovávala – jsem se cítila normálně. Tím, že všechny aktivity byly pro mne zvykem a (hloupě řečeno) jsem nepoznala jiný způsob vykonávání těchto aktivit, jsem si nepřipadala provinile. Spíš mi došlo, jak moc občas upřednostňuji věci, o kterých jsem sama přesvědčena, že jsou správné. Došlo mi, že dokážu fungovat i bez některých věcí, které jsem zmínila, jenomže bez nich fungovat nechci. Beru je jako součást mne, i když je to do jisté míry nesprávné, tak mi to vyhovuje.</p>

<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obyčejně (dělat všechno jako normálně), avšak „s očima dokořán“ (od ranního probuzení do večerního usnutí) a VŠÍMAT SI VŠECH VAŠICH CHOVNÍ, KTERÁ JSOU NEPŘÍZNIVÁ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. Vypište si, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí a podrobně se zamyslete se, co konkrétně vás k tomu vede.</p>	<p>Ačkoliv jsem do úkolu šla původně se záměrem zažít dokonale environmentálně den, zjistila jsem zhruba po týdnu, že toho nejsem schopná. Tak tedy jeden z mých nedokonalých dnů: Snídaní připravoval přítel, byla to pohanková kaše s ovocem a ořechy. Pohanková krupice, ze které je kaše, je český výrobek (jednak z české pohanky, druhak i tu zpracovávají), problém mám ale s obalem - nedá se koupit bez obalu (aspoň v Brně jsem ještě nenašla), ani v papíru nebo alespoň ve větším balení. Ovoce máme aktuálně hrušky a jablka ze zahrady, ale i přesto jsme si ještě nezvládli odpusit i banán (kdo-vi-odkud). Oříšky jsou taky problém - nakupování kešu v bezobalovém obchodě řeší sice problém odpadu, ale úplně ignoruje uhlíkovou stopu, která vzniká jejich dovezením do ČR (nehledě na úděsné pracovní podmínky a finanční odměnu lidí, co třeba právě kešu zpracovávají). Zuby si čistím klasickým kartáčkem - nejsem si ale jistá, jestli to počítat mezi environmentální hříchy, protože pořad nejsem přesvědčená, že třeba bambusový kartáček (bambus se musí taky dovážet) je o tolik šetrnější k přírodě. Pasta taky není nijak přírodního složení (ačkoliv chutná úplně stejně jako když jsem si o prázdninách čistila zuby sodou). Posledním dlouhodobým prohrěškem jsou kontaktní čočky (místo dioptrických brýlí, které nosím jen občas) - s nimi je problém hlavně množství odpadu. Další plánem byla návštěva u rodičů - tam je spousta věcí, které nejsem (nebo si myslím, že nejsem) schopná ovlivnit. Jeden příklad za všechny je mamka vnučující mi mandarinky (a já už nemám sílu na další debatu, proč potřebuje někdo se čtyřma bednama jablek z vlastní zahrady kupovat mandarinky). K večeru jsem si šla do místního obchůdku s farmářskými potravinami koupit mléko ve vratném skle a přesvědčila jsem mamku, která chtěla jít taky, že půjdeme pěšky. Po cestě jsme se stejně ale stavily ještě v Albertu, kde koupila každý druh rohlíku do jednoho plastového sáčku (svoje látkové jsem nechala v Brně). Večer jsem se už hodně unavená snažila číst povinnou četbu do jednoho předmětu a aby mě tolik nepálily oči, tak jsem si jednu kapitolu (asi o 27 stranách) vytiskla. Samozřejmě to byla ve výsledku úplně blbost, protože jsem stejně usla u čtvrté strany a celý vytisknutý text budu číst velmi pravděpodobně jenom jednou.</p>	<p>Co se týká jídla (banány, oříšky - a spousta dalších nesezónných a nelokálních potravin) jde jednak o určitý zvyk. Třeba ty mandarinky mám spojené s Vánoci a pocitem, že i když je venku zima a nedá se vlastně nic moc dělat, tak si člověk může dopřát něco dobrého. Uskladněná jablka už v lednu tak dobrá nejsou a to je druhá věc - určitá neochota trochu ustoupit z luxusu, co můžu mít. Třetí věc je určitě lenost - vlašských ořechů ze zahrady máme doma spoustu, jde o to dovézt si je na byt, vyloupat a uskladnit. Tyto tři věci se myslím dost promítají i do dalších oblastí. Třeba kontaktní čočky přestat používat nedokážu, protože by se tím neskutečně zhoršila moje vnímaná kvalita života. Velká kapitola jsou situace, kdy se neekologicky chová někdo v mém okolí nebo i domácnosti a já nejsem jasně schopná říct, že to chci jinak a proč. A zároveň vím, že říkat si "ať si každý dělá co chce" můžu u osobních problémů, ale ne u těch environmentálních, protože špatné chování ostatních ve výsledku neovlivní jenom tyto lidi, ale spoustu dalších včetně mě. Každopádně stejně vždycky tak trochu počítám, jestli zaplacená cena (konflikt, pokažená návštěva,...) není větší než výsledek (často stejně nikoho nepřesvědčím, v horším případě jsem označena za blázna). Všímla jsem si, že hodně těch environmentálních "hříchů" dělám v afektu nebo v situaci, kdy je pro mě už těžké zapojovat nějaké vyšší kognitivní funkce (třeba když jsem unavená nebo typicky při zkouškovém, kdy jsem schopná nechat se svést autem i na jeden kilometr vzdálené místo a koupit si potraviny o kterých normálně ani nepřemýšlím).</p>	<p>Byla jsem hrozně naštvaná, hlavně na sebe. Podívala jsem se trochu jinýma očima na spoustu věcí, kterou jsem myslela, že dělám dobře a v mnoha případech zjistila, že si nejspíš jenom něco nalhávám. Byla jsem zklamaná, že nedokážu víc ovlivňovat lidi kolem sebe (přestože to je možná ta základní myšlenka nějakého environmentálně prospěšného chování). Asi i trochu znechucená, že nejsem schopná v mnohem změnit svůj životní styl, i když by mi to tak zásadně kvalitu života nesnížilo. Byla jsem jako vždycky frustrovaná systémem, který nám v těchto environmentálních snahách hází často klacky pod nohy, natož aby nějak pomáhal.</p>
<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obyčejně (dělat všechno jako normálně), avšak „s očima dokořán“ (od ranního probuzení do večerního usnutí) a VŠÍMAT SI VŠECH VAŠICH CHOVNÍ, KTERÁ JSOU NEPŘÍZNIVÁ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. Vypište si, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí a podrobně se zamyslete se, co konkrétně vás k tomu vede.</p>	<p>Pro tento experiment jsem si zvolila neděli, pro mě den pracovní. Udělala jsem tak zcela záměrně, protože tato brigáda se mi zdá být celkem "zelená". Dělam instruktorku ježdění na Ranči u Rezavě Studánky v Ivanovicích. Dnes jsem měla službu, což znamená, že musím ráno nakrmit všechna zvířata, která na ranči bydlí. Mimo koní to jsou také ovečky, králíci, slepice, křepelky a prasata. Krmení pro prasata mají velice dobře vyřešené, protože mají domluvu s Tescem v Bohunicích, díky které od nich dostávají ovoce, zeleninu, pečivo sladké i slané a podobné jídlo. To sbírají i od lidí, kteří by byli schopni hodit koním do ohrady měkký rohlík, donut, nebo kila jablek ze zahrádky. Všechno jídlo nevhodné pro koně se dá právě prasatům. Ráno vstanu v 6:15, budí mě telefon. Masová produkce elektorniky související s těžbou kovů a jiných materiálů je pro životní prostředí jistě velkou zátěží. Jdu do koupelny. Vezmu si kartáček, který je plastový, vymáčknu si na něj pastu z plastové tubičky. Ach jo. Veškerá kosmetika, snad až na velice neobvyklý, za to možná ne úplně hygienický růž z Markoka, který se nanáší navlhčenými prsty, je vše baleno v plastu. Třeba taková řasenka, ta se nedá koupit bezobalová..Zatím. Polykám antikoncepční pilulku. Dost možná se kvůli tomu v nedalekém toku změní pohlaví u společenstva místních rybek, nebudou samečci a ryby postupně vymřou.. Na ranču jedu šalinou, takže snad ekologicky. Na kole by to jistě bylo zelenější, ale už takhle mi to trvá 30 minut, navíc jsem celý den na nohou nebo v sedle, šlapat ještě tam a zpátky na kole bych nezvládala. Převážná většina jezdeckého vybavení koně je z kůže, v případě tohoto ranče je tomu tak dvojnásob, protože majitel je sedlář a většinu sedel šil sám. Má pracovní náplň se skládá z výcviku klientů na jízdně (skupinově i individuálně) a jejich doprovod na vyjížděcích pořádaných ve všech chodech. A spoustu dalšího, samozřejmě. To, jak velký má vliv agroturistika na les, nevím. Umím si ale představit, že na tak rušných stezkách, jako jsou stezky Velké Baby, už toho pár koní v lotu moc nezmění. Po výcviku posledních klientů odjíždím domů, opět šalinou. Po sprše a večeři jsem zasedla k počítači a plním úkoly do školy. Opět, výroba notebooků je velkou zátěží pro životní prostředí...Radši snad půjdu spát..</p>	<p>První problém, na který jsem narazila, byl budík, tedy telefon. Je to můj již několikátý telefon, přestože nejsem jedna z těch, která potřebuje mít každý rok nejnovější mobil. Ale průměrně mám jeden telefon na 2 roky. To je dost málo vlastně...Možná by se vyplatilo zainvestovat do telefonu, který by se po 2 letech nezpomalil a nedošla by mu vnitřní paměť.. Co je jistě environmentálně špatné jsou kryty na telefon, které si objednáвам z Aliexpressu. To je plast, který přijde zabalený v hromadě plastu. Zubní kartáček, který momentálně mám, chci nahradit bambusovou aletrativou, hned jakmile doslouží. Zubní pasta se asi koupit v šetrném obalu nedá, nebo o tom nevím. Co se ale koupit dá je bezobalový tuhý šampón, kondicionér, sprchový gel, ale třeba i tělové mléko. To jsem dostala od kamarádky k narozeninám a už mi bohužel došlo, ale bylo moc fajn. Můžu zainvestovat a nakoupit tyto věci v bezobalové verzi, alespoň na zkoušku. Proč ne. Antikoncepci bych možná do budoucna chtěla vyměnit za implantát fungující po 2 roky. Třeba ve Francii je zadarmo.. Co se ale změnit nedá, nebo se změnou nejsem spokojena, je výbava koně. Zkoušela jsem nylová sedla a je to děs. Jsou sice lehounká, ale kloužou a nejsou tak pohodlná. A už vůbec ne hezká.. Každá sedlovna má vonět ošetřenou kůží, to je pro stáj typická vůně, která je tak krásná. Tento měsíc jsem si koupila nové sedlo od českého sedláře Jana Hauzra, drezurní jednobočnicový speciál s jemnou protiskluzovou kůží na posedlí. Mám ho moc ráda, výborně se v něm jezdí, krásně drží sed a díky jen jedné bočnici je kontaktnější a člověk cítí práci svalů zad koně pod sebou. Krásný pocit, který jsem v nylovovém sedle nezažila.</p>	<p>Tento den byl pro mě krásný, až na ranní vstávání jsem si ho celý užila. Tato práce mě opravdu moc baví. Ráda komunikuji s lidmi i zvířaty, cítím se proto na ranči velmi dobře. Dnes jsem na konci práce měla trénink, tedy trenérku, která na mě dohlížela při práci na jízdně. Bylo až vtipné sledovat, jak máme obě jiný styl a úroveň výuky. Myslím si, že klientům dokážu dobře vysvětlit, co, jak a proč mají udělat, učím je jízdněrenské prvky potřebné pro složení zkoušky základního výcviku jezdců, což je nutnou podmínkou účasti na oficiálních závodech a podobně. Tím se snažím říct, že se snažím mít určité přehady a být dobrým trenérem. Slečna Petra, která je profesionální drezurní jezdkyň, mi však ukázala, jak má správná výuka jízdy na jízdně vypadat. Díky ní jsem zapojila úplně jiné svaly, než kterými už 12 let jezdím, sedla si úplně jinak a vlastně se místy cítila, že sedím na koni poprvé... Což nebyl úplně příjemný pocit, snažila se mi vysvětlit ustupování na holeň pomocí tlakem kyčle, které je základem pro správné přilnutí koně na otěž, ovšem úplně jinými pomůckami, než já jsem zvyklá. Byl to skvělý trénink a já jistě zítra nebudu mrt</p>

<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obyčejně (dělat všechno jako normálně), avšak „s očima dokořán“ (od ranního probuzení do večerního usnutí) a VŠÍMAT SI VŠECH VAŠICH CHOVÁNÍ, KTERÁ JSOU NEPŘÍZNIVÁ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. Vypište si, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí a podrobně se zamyslete se, co konkrétně vás k tomu vede.</p>	<p>1.Myji nádobí pod proudem, nikoli v napuštěném dřezu 2.Odhodil jsem plastový kelímek do smíšeného odpadu 3.Podpořil jsem svým nákupem hypermarket Tesco, španělské rajčatové plantáže a průmyslové intenzivní pěstování brambor pro zpracování na levné brambůrky 4.Ččkoli nefunkční utahování sportovních bot jsem nezavinil, důsledkem bude vyřizování reklamace prostřednictvím pošty u dodavatele. S největší pravděpodobností mi budou vráceny peníze a produkt bude nějakým způsobem zlikvidován, ačkoli by stačilo vyměnit malou součástku na utahovacím mechanismu. Tím budu přinucen si koupit nové boty.</p>	<p>Ad 1.Lenost Ad 2.Samozřejmě dostupnost popelnic na tříděný odpad. Ten kelímek jsem býval vůbec nemusel mít, ale když já měl takový hlad a chuť! Ad 3.Nedostupnost malých obchodníků s potravinami. Šetřílkovství = nákup levných potravin Ad 4.Pokud do utahování u obuvi zasáhnu, pozbydu právo na reklamaci. Pokud by si mi nepodařilo utahování spravit, nebudu mít ani boty, ani peníze.</p>	<p>Kromě večírku a návštěvy knihovny šlo o zcela obyčejný den, kdy se nestalo nic zvláštního. Jako svůj pozorovací den jsem si ho nevybral dopředu, ale náhodně zpětně, proto mé myšlenky nebyly vlastním chováním ovlivněny a naopak. Při odhazování kelímku jsem cítil stud, při pokusu utáhnout boty jsem cítil lítost, při ládování se brambůrky a rajčaty jsem cítil provinilost a nespokojenost z nekvalitních potravin.</p>
<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obyčejně (dělat všechno jako normálně), avšak „s očima dokořán“ (od ranního probuzení do večerního usnutí) a VŠÍMAT SI VŠECH VAŠICH CHOVÁNÍ, KTERÁ JSOU NEPŘÍZNIVÁ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. Vypište si, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí a podrobně se zamyslete se, co konkrétně vás k tomu vede.</p>	<p>Ráno ohřátí vody Jízda autobusem Koupení snídaně v sáčku v supermarketu Oběd- Koupené maso na stánku Používání notebooku a jeho energie po celý den. Koupení pochutin v obchodě- zřejmě používají i palmový tuk a kdo ví, odkud vlastně ořechy vozí, bohužel jsem se na složení nikdy neptal a nějak to zatím přecházím. Nakoupení uzenin a pečiva v obchodě- neznám zemi původu a ani přesné suroviny. Jízda tramvají na kolej. Svícení a používání počítače i při psaní tohoto úkolu.</p>	<p>Pokud jde o autobus, nedokážu si představit, že bych dokázal překonat tuto vzdálenost jinak a ekologičtěji- brání mi v tom poloha mého ubytování. Ohřátí vody bych mohl místo rychlovarné konvice udělat jinak, ale brání mi v tom lenost a časový press. Koupení sáčku- jen lenost a zatím nevyřešení tohoto problému. Používání notebooku je pro mě v podstatě nutnost. V tom, abych ho mohl přestat využívat, by bylo třeba změnit většinu částí mé osobnosti, mých vzorců chování a mé pracovní náplně. Pochutiny v obchodě jsou jen klasická lenost a rozmar- mohl bych si je koupit někde, kde vím, jaké mají složení a tak, aby méně škodily. Maso zkrátka nejsem zatím schopen ze svého jídelníčku vyřadit, a popravdě je na něj mé tělo tak zvyklé, že když si ho nedám, cítím se slabší a mám pořád hlad. Možná si to vsugeruji sám. Přesné složení pečiva v obchodě ani to, odkud je, jsem zatím nikdy nezkoumal, takže je to pravděpodobně ignorace, co mi brání. Jízda tramvají na kolej je opět lenost. Zase tak daleko to domů nemám. Jediný argument, který mám pro to, že jezdím, je ten, že by jela i beze mě- ovšem, kdyby si každý řekl, že jí nepojede, spoj by se mohl celý zrušit.</p>	<p>Nedalo by se říct, že si většinu těchto věcí v denním měřítku neuvědomuji i když ten den takto neprožívám. Něco málo navíc jsem si díky tomu uvědomil, což vnímám jako klad... který byl vykoupen dalším negativním sebeuvědoměním.</p>
<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obyčejně (dělat všechno jako normálně), avšak „s očima dokořán“ (od ranního probuzení do večerního usnutí) a VŠÍMAT SI VŠECH VAŠICH CHOVÁNÍ, KTERÁ JSOU NEPŘÍZNIVÁ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. Vypište si, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí a podrobně se zamyslete se, co konkrétně vás k tomu vede.</p>	<p>Jen co ráno vstanu, hned si uvědomuji, co dělám špatně. Jako první sáhnou po mém chytrém telefonu, který byl celou noc napojený na nabíječku, abych hned ráno mohla být „online“ bez problémů s nedostatkem baterky. Jelikož je víkend, skoro celý den doma běží televize. Dále zde máme vaření oběda – buď na plynu nebo v elektrické troubě. Odpoledne nějaká práce na zahradě, samozřejmě s benzínovými pomocníky. K večeru ještě nasedám do auta a jedu na návštěvu za známými. Po návratu domů si místo klasické sprchy ráda o víkendu vychutnám vanu. A když už jsme u té vody, každodenní samozřejmostí je plýtvání pitnou vodou – nejvíce asi při splachování WC, na zalévání, na umývání kdečeho a také na praní a mytí nádobí v myčce.</p>	<p>Ačkoliv jsou to běžné věci, které děláme každý z nás, každý den a bez kterých se dnes už asi neobejdeme, musíme si uvědomit, že i naše každodenní chování může škodit životnímu prostředí. U sebe konkrétně pozoruji, že například ne všichni členové rodiny sdílí mé environmentální nadšení chovat se jinak – šetrněji. Ačkoliv si na zahradě vypěstujeme spoustu potravin sami, spoustu jich také kupujeme. Můj zájem nakupovat potraviny například z ekologického zemědělství doma zrovna neprošel, protože je to přece drahé, stejně tak jako maso z ecochovů. Nejčastěji se potýkám s nepochopením nebo nezájmem ze strany rodiny nebo přátel. Současně je také těžké se vymanit z dnešních moderních technologií, které nám umí přece tak krásně usnadnit život. Co se týká plýtvání pitnou vodou, ačkoliv máme doma vlastní studnu, nebylo to letos první léto, kdy nám vyschla a my museli využívat vodu klasicky z řádu.</p>	<p>I přes to všechno, kdy se sama snažím pro životní prostředí něco dělat – třídím odpad; snažím se redukovat svou spotřebu jednorázových plastů; nejím maso; pokud nakupuji sama pro sebe, snažím se vyhledávat regionální potraviny; autem se snažím jezdit co nejméně – přijde mi, že člověk může pořad dělat ještě něco víc. Až teď, když jsem se zamýšlela nad svými každodenními činnostmi si uvědomuji ještě víc, kde životnímu prostředí škodím a opět jsem se nechtěla zrovna nejlíp...</p>
<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obyčejně (dělat všechno jako normálně), avšak „s očima dokořán“ (od ranního probuzení do večerního usnutí) a VŠÍMAT SI VŠECH VAŠICH CHOVÁNÍ, KTERÁ JSOU NEPŘÍZNIVÁ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. Vypište si, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí a podrobně se zamyslete se, co konkrétně vás k tomu vede.</p>	<p>-krmení svého psa granulemi z masa -sbírání jeho výkalů do jednorázových plastových sáčků a jejich následně okamžitě vyhození 3 krát denně - jízda tramvají do školy a ze školy -dezinfekce záchodu prostředkem Wc Savo</p>	<p>Mít mazlíčka psa je celkově ekologicky náročné, co se týče krmení i venčení. Zkuste si někdy na procházce sbírat výkaly svého miláčka do papírových sáčků, jde to opravdu těžko. Tramvají občas jezdím ze dvou důvodů, buďto nestíhám a vycházím pozdě, tento důvod představuje většinu případů anebo jsem již unavená z procházky se svým psem a nechce se mi ještě jít pěšky půl hodiny do školy. Ale pokud to jde, i proto, že mě příliš nebaví žádné jiné sporty, snažím se chodit, v rámci zdravého životního stylu, pěšky. V jiných případech je tramvaj stále lepší než auto, ale stále zůstává horší než kolo. Dezinfikovat záchod prostě musím, s kluky spolubydlícími, kteří občas zapomenou použít dokonce i záchodovou šetřku. Prostředek wc savo, není samozřejmě vůbec ideální a k přírodě je nešetrný, ale je levný a pěkně voní. Mohla bych ovšem koupit nějaký eko prostředek a myslím, že to příště skutečně udělám.</p>	<p>Vybrala jsem si den, jako každý jiný, proto jsem měla úplně normální, běžné pocity, jako každý jiný den. Myšlenky se ovšem, díky zadanému sebe experimentu, víc soustředily na to, co vlastně dělám environmentálně nevhodně.</p>

<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obvykle (dělat všechno jako normálně), avšak „s očima dokořán“ (od ranního probuzení do večerního usnutí) a VŠÍMAT SI VŠECH VAŠICH CHOVÁNÍ, KTERÁ JSOU NEPŘÍZNIVÁ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. Vypište si, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí a podrobně se zamyslete se, co konkrétně vás k tomu vede.</p>	<p>Jídlo z nelokálních potravin Praní Mytí nádobí Jízda autem Spotřeba elektrické energie Topení Dlouhé sprchování</p>	<p>První věc, která mi došla, že není ekologicky velmi příznivá, je konzumace nelokálních potravin. Pravdou je, že si třeba k snídani často neodpustím banán nebo jiné exotické ovoce, které k nám cestuje křoví odkud a má tak dopad na naši planetu. Když jsem v Brně a mám plnou kontrolu nad tím, co si můžu a nemůžu koupit, můžu svoje rozhodování pozměnit. Když jsem však u rodičů, dělá se to jen těžko. Párkrát jsem s nimi vedla rozhovory na toto téma, nicméně bydlí na vesnici, kde mají k dispozici jen jeden jediný obchod a musí se tedy podrobit jeho nabídce. Naši nemají ani auto (ani jeden neřídí), takže nemají možnost zajet na nákup do města. A je také otázka, jak moc by to bylo efektivní. Druhé velké zjištění bylo praní. Doma (= u rodičů) využíváme jen běžné prací prostředky plné chemie. Opět je to téma, které jsem doma otevřela, ale nemám rozhodovací hlas. Pokud si chci vyprat, pak jen způsobem, jaký je u nás zavedený. Na bytě v Brně bohužel pračku nemám. Mytí nádobí je další problém. Myčku doma nemáme, není jednoduše ji kam dát, a tak se myje ručně. Občas mám tendenci si říct, že je to jen pár kousků a nenapustím si dřez a myju pod tekoucí vodou. Jenže když se to postupně nahromadí, tak spotřebuju mnohem více vody, než kdybych si nechala vodu do dřezu natéct a umyla vše najednou. V den, kdy jsem prováděla experiment, jsem jela k babičce. Vlakem a pak jsem přestupovala na autobus. Nicméně bylo škaredě, venku byla hustá mlha a mrholilo, a tak mě hned napadlo, že pojedou na nádraží autobusem a nepůjdu (pouhých) dvacet minut pěšky. Je přece hnusně! Naštěstí byla sobota a žádný autobus nejel. Ale kolikrát jsem toho využila. Příště raději pěšky. S babičkou jsme pak jely autem za dědou do nemocnice. Opět jsme neměly moc na vybranou. Do města prakticky během víkendu skoro nic nejele, a i kdyby ano, bylo by to značně ekonomicky i časově náročné. Večer jsme se s babičkou dívaly na televizi. Zároveň jsem si uvědomila, že máme rozsvíceno, byť světlo momentálně nepotřebujeme, mám zapnutý notebook, nabíjím telefon a nechala jsem také zapnuté světlo v kuchyni, kde jsem si před chvílí dovařila vodu na čaj v rychlovarné konvici. Příště bych mohla svou spotřebu elektrické energie omezit tím, že se budu soustředit na jednu činnost a plně se jí věnovat. Nepotřebuju se napul oka dívat na film a zároveň si na notebooku pročítat maily. Jelikož bylo chladno, topilo se. Zprvu jsme měly v chatě příjemně, později však babička přidala na topení a vytopila chatu až příliš. Nakonec jsme mohly pomalu odložit svetry a ponožky a chodit jen v tričku a kraťasech. Takové chování rozhodně šetrné k přírodě není. Ano, topit je třeba, ale s mírou. Hlavně nepřetápět. Je třeba se smířit s tím, že se v zimě bez svetrů a hrubých ponožek neobejdeme. Než jsem šla spát, dala jsem si sprchu. Myla jsem si i vlasy, to se moje sprchování vždy protáhne. A musím se přiznat, že během namydlení hlavy nezastavuju vodu a zbytečně tak plýtvám. Šetrnější se můžu chovat, pokud celkově zkrátím interval sprchování a budu zastavovat vodu, pokud není nezbytně nutné, aby tekla.</p>	<p>Byl to pro mě téměř běžný den, takže všechno jsem prováděla více méně automaticky. Místy jsem se však zastavila a snažila reflektovat, co jsem dělala a jak moje aktivity mohly nepříznivě ovlivnit životní prostředí. Jsou to obvykle maličkosti, které se zdají být přehlédnutelné. Když si pak ale uvědomím, že takových běžných dní je 365 v roce a prožívají je další miliony a miliony lidí, najednou maličkosti nabývají monstrózních rozměrů. Není mi z toho dobře, mám pocit marnosti a beznaděje. Říkám si, že bych mohla dělat víc. Někdy je moje chování jen čistě sobecké. Je vůbec snaha žít ekologicky vůbec dost? A pak ta většina, co se vůbec nad svým chováním nepozastaví... Co se dá dělat? Někdy si opravdu říkám, jestli všechna snaha není zbytečná. Ale většinou se najde jiskřička naděje, která mě povzbudí a nutí mě něco dělat. Každopádně bych měla zkusit být méně sobecká a snažit se nenacházet si důvody, proč se ekologicky chovat nejde.</p>
<p>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obvykle (dělat všechno jako normálně), avšak „s očima dokořán“ (od ranního probuzení do večerního usnutí) a VŠÍMAT SI VŠECH VAŠICH CHOVÁNÍ, KTERÁ JSOU NEPŘÍZNIVÁ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. Vypište si, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí a podrobně se zamyslete se, co konkrétně vás k tomu vede.</p>	<p>Na snídani jsem si dala ovesnou kaši s jablky a máslem. Bez másla to prostě nejde, nechutná mi to. Uvědomila jsem si, že nejím potraviny pouze z ekologického zemědělství, ale dost jich nakupuji v supermarketu. Odpoledne jsme autem jeli na víkend do Krkonoš. Zaplatili jsme za to, abychom mohli s autem vyjet až k chatě. Na chatě se topilo uhlím v kamnech.</p>	<p>Máslo miluju. Dokážu si odříct většinu mléčných výrobků, ale máslo ne, obzvlášť pokud jde o kaše a jiné sladké pokrmy. Bez másla mi to prostě nechutná. A čerstvý chleba s máslem a domácí rybzovou marmeládou je jedno z mých nejoblíbenějších jídel. Potraviny často nakupuji v supermarketu zejména proto, že chodím nakupovat až večer po škole/práci a všechny ostatní obchody/trhy mají už dávno zavřeno. Jsem líná zařadit si to jinak a třeba napláňovat všechna jídla na týden dopředu a vyhradit si jeden den, kdy půjdu všechno nakoupit na trh/do bezobalového obchodu/atd. Cesta vlakem a autobusem z Brna do Pece pod Sněžkou trvá kolem pěti hodin, autem něco málo přes tři, takže úspora dvě hodiny. Jeli jsme v pěti, takže úspora také finanční. Díky autu jsme si mohli do auta nabalit veškeré jídlo, ze kterého jsme chtěli o víkendu vařit. Takže suma sumárum, zase nám bránila lenost – jeli bychom o dvě hodiny dále, nemohli s sebou vzít skoro žádné jídlo, muselo by se jít v sobotu ráno 4km do Pece nakoupit, to znamená, že někdo by musel vstávat mnohem dřív než ostatní, aby šel nakoupit a taky stihl ten 40km dlouhý výlet, co jsme si napláňovali.. Že se na chatě topí uhlím, jsme zjistili až na místě. Nějak nás nenapadlo se dopředu ptát. Bohužel už s tím nešlo nic dělat, dřevo nikde nebylo a když jsme do chaty přijeli, tak tam byly čtyři stupně, což ani 30 lidí nezadýchá, a tak jsme zatopili.</p>	<p>Zezačátku pro mě bylo těžké se zkoncentrovat a nezapomínat, že na to mám myslet. Pokaždé, když jsem udělala něco „špatně“, jsem měla výčitky svědomí. Normálně je mám většinou taky, ale ne tak intenzivní, jako teď. Myslela jsem taky na to, že většina našeho (mého) nepříznivého chování pramení z lenosti a pohodlnosti a ne z toho, že to „jinak nejde“. Což mi přišlo dost smutné, ale zároveň i fajn, protože ke změně stačí „pouze“ překonat lenost. Což je často dost těžký, ale jsou i horší věci. Horší jsou pak situace, kdy vám nic jiného než nešetrné chování nezbyvá. I když asi jak se to vezme, pro svědomí je rozhodně lepší varianta bez výběru možnosti, aspoň se na to pak lépe vymlouvá..</p>