

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?
den „environmentálně dokonale“	síce vlastním auto, ale snažím sa ho požívať iba v najnutnejších situáciách, a napriek tomu, že sa cez deň veľa presúvam po celom Brne snažím sa chodiť primárne peší, potom bicyklom a nakoniec mhd. takže v tento deň som sa dopravovala v tomto poradí. maso nejem, ale k úplnému vylúčeniu živočíšnych výrobkov som sa ešte nedopracovala, no v tento deň som si na to dala pozor. v obchodoch a stravovacích prevádzkach sa snažím nosiť si vlastné obaly, no niekedy zabudnem, dnes som bola pripravená. viac som si dávala pozor na šetrenie vodou a energiou (svetlo), aj keď som vytvorila odpad, poniesla som ho so sebou kým som nenašla recyklačné koše	v podstate sa veľmi nelíšil od väčšiny mojich bežných dní, kedy sa snažím pri každej mojej činnosti mať oči dokorán a vnímať či sú moje rozhodnutia prínosné (resp. neutrálne) alebo naopak škodlivé pre životné prostredie. aj napriek prvotnej lenivosti som si postupne osvojila návyky a dnes mi nerobí problém rozhodovať sa správnejšie, aj keď je to občas obmedzujúce, zaberie mi to viac času alebo mi to spôsobuje mierny diskomfort. ale napriek tomu, že mám pocit, že žiť uvedomelo v nevedomelom svete je stále ľahšie, človek sa cíti frustrovaný ak ľudia (v službách, obchodoch) nerozumejú vašim otázkam a podnetom (napr. prinesiem si do pekárne vlastný obal na pečivo a pani mi povie "ja vám kľudne dám nový čistý!")čo je ďalšou vecou, čo by som mohla robiť lepšie, je edukovať naše okolie (samozrejme nie násilnou cestou) pretože práve častým argumentom k väčšej enviro-ohľaduplnosti býva, že predsa keď to nerobí "nikto iný" tak ani ja nebudem..	asi pripraviť sa už deň vopred (alebo ráno) na to, kde cez deň budem, aby ma nič neprekvapilo (časová náročnosť dopravy, dostupnosť jedla) inak mi to neprišlo až také ťažké. jasné že sa toho dá spraviť oveľa viac, ale myslím že som spravila to, čo bolo v mojich silách
den „environmentálně dokonale“	Začalo to už ráno, keď som si namiesto zeleného čaju či kávy dala k raňajkám šípkový čaj, zo šípkov, ktoré som sama nazbierala a usušila. Zuby som si umyla podomácky vyrobenou pastou svojej spolubývajúcej, namiesto tej z obchodu z dovozu, ktorú používam bežne. V priebehu dňa, školy a stretnutí som začala pociťovať veľký kávový deficit ale vydržala som to. Na obed som si namiesto kupovania obeda vonku, zjedla z krabičky to, čo som si deň predtým navarila doma (nakupujeme v bez obale a zeleninu a ovocie odoberáme cez služby bedýnek, takže len sezónne a lokálne veci). Večer som si dala niekoľko malinových ZONiek, čo je dosť bežné, ale odolala som a nedala som si cigaretu.	Najviac mi chýbal ranný zelený čaj a poobedná káva, mala som hrozný útlm ale nakoniec to šlo. Zároveň som sa na ten deň pripravila dopredu, čo sa mi asi páčilo najviac. V posledných týždňoch som veľmi rozlietaná a moc si doma nevarím, tak som si našla čas a pripravila si na celý deň jedlo doma a bolo to veľmi príjemné. Vďaka tomu som vedela, že bude z lokálnych a kvalitných surovín a budem ho mať dosť a nebudem si musieť hľadať nejaké vegánske jedlo v meste medzi povinnosťami. Takže som z toho mala radosť a vrela som si, že musím spomaliť a viac si variť doma.	Na byte sme skupina kamarátov a kamarátiek, ktorý o environmentálnych problémoch uvažujú podobne a spoločne vymýšľame riešenia a zlešpováky (odoberáme energiu z obnoviteľných zdrojov, snažíme sa produkovať čo najmenej odpadov, šetriť vodu, separujeme bioodpad na kompost, kupujeme lokálnu zeleninu a ovocie, používame prírodnú kozmetiku a čistiace prostriedky etc.). Strávila som dlhé mesiace pokusmi o environmentálnu dokonalosť, ktoré k ničomu okrem mojej frustrácie nevedli. Cítila som sa previnilo za každú slamku, za každý cukrík v obale. A potom som vošla do obchodu a videla to obrovské množstvo nepotrebných vecí, plasty, ľudí v supermarkete ako si vkladajú banány do jedného sáčku a dva citróny do druhého sáčku. Vrela som si, že je úplne jedno ako veľmi a ja budem snažiť, keď na to všetci ostatní kašľú. Byť environmentálne dokonalý je prakticky nemožné a robí to viac škody ako úžitku. Takže som sa pred niekoľkými rokmi rozhodla, že budem zodpovedná ako viem ale radšej svoju energiu sústredím na problémy, ktoré považuje za dôležitejšie. Ľudí šíriacich zerowaste osvetu je veľa a ja z nich mám radosť.

<p>den „environmentálně dokonale“</p>	<p>Hned ráno v koupelně začali moje první environmentální dilema. Pozerám sa na toaletný papier. Recyklovaný no spláchnutý do záchoda s čistou vodou? Na moju kozmetiku. Bio ale v plastových obaloch? Od spolubývajúcej som si požičala doma vyrobenú zubnú pastu. Chutí ako kokosový koláč. Cestou dolu po schodoch do kuchyne nenápadne stiahnem termostat z 21 na 18 stupňov. Vonku sú asi 2-4 stupne a tak tajne dúfam, že neumrzeme a že ma spolubývajúci nezlínčujú. Rozhodne som strávila omnoho viac času ako obvykle nad vyberaním oblečenia. Nie preto, že by som ladila perfektnú farebnú paletu a doplnky, ale preto, že som úprimne premýšľala, ktoré oblečenie bude najviac environmentálne dokonalé. Nakoniec som si vybrala kusy, ktoré nie sú nijak "zelené", eko či nutne zo sekáča, ale jednoducho ich mám najdlhšie a nosím ich extra často. Celý deň som prejazdila na kole, čo v tomto ročnom období už bežne nerobievam. Vlastne ani neviem prečo. Že by ma mokro a nutnosť nosiť rukavice odradila od bicyklovania. Ničmenej to bolo super. Človek nikdy Brno tak nevlastní ako keď sa po ňom preháňa na kole. Pretože som v hlave mala stále slovo environmentálne mala som pocit, že nejakú časť dňa by som mala stráviť v záhrade. Presievala som kompost a bola hrozne našťavaná na predošlých obyvateľov domu, zato, že doň hádzali kosti a kusy skla. Potom som sa zamyslela nad tým, či nás rovnako vnímajú pracovníci triediacej linky recyklovaného odpadu keď do papiera hádzeme krabice od vajec a účtenky z termopapiera. Extrémne som sa tento deň tešila z večere, ktorú sme uvarili úplne z našej záhrady, o čo sa asi normálne tak vedome nesnažíme.</p>	<p>Na začiatok je potreba povedať, že už v prvých minútach po zobudení som si uvedomila, že hoci som sa rozhodla prežiť environmentálne dokonalý deň, bude to skôr deň environmentálneho uvedomenia, pretože mnohé veci momentálne nie sú v mojich silách, časových možnostiach, či nestoja na mojich rozhodnutiach. Všeobecne som celý deň vnímala ako hru. Niektoré úkoly som vyhrala v iných som sa musela vzdať. Premýšľam nad tým, či je takýto win-lose prístup správny vo vzťahu k životnému prostrediu, ničmenej som si nemohla pomôcť, možno som trochu dieťa. Navyše to bola parádna hra. Celý deň som bola vnímavejšia a viac som premýšľala, čo si vo výsledku myslím, že environmentálne neškodný/menej škodiaci životný štýl vyžaduje vždy vo svete, ktorý je nastavený a postavený tak ako momentálne je. A hoci vo mne deň vyvolal rozporuplný názor na moje win-lose premýšľanie, celý deň som bola hrozne šťastná, obzvlášť, keď som mala pocit, že sa mi podarilo nájsť dobrú cestu/volbu v danej situácii. Nevie, či táto radosť z dosiahnutia vzájomne prázniveho vzťahu so životným prostredím v človeku pretrváva i po dlhšej dobe, alebo sa ju naučí brať ako stereotyp? Možno mu zostane len všeobecný pocit šťastia, bez toho aby ho vedel identifikovať? Ako zaujímavé som vnímala, že hoci som niektoré veci nedokázala vyriešiť k ideálu, ktorý mám v hlave, nebola som z toho nijak nešťastná a neprežívala stres. Možno som mala len proste dobrý deň ... Premýšľala som tiež nad tým, že považujem za jednoduchšie žiť environmentálne priaznivo v teplých mesiacoch v roku. Pri raňajkách som si na namočenú pohanku dala lyžicu marhuľového džemu, ktorý som v lete vyrábala. Marhule som dostala zadarmo na Zelnáku so slovami, že tie sa už aj tak nepredajú a bola by škoda ich vyhodit'. V lete je príroda plná jedla. Rozhodne z neho nemám dosatok zásob, keby som žila v stredoveku určite cez zimu umriem. Ak nie na hlad, tak na nedostatok vitamínov. Zaujímalo by ma či je existuje korelácia medzi teplejším klimatickým pásmom a šetrným chovaním. Pravdepodobne nie.</p>	<p>Najnáročnejšie bolo zmeniť alebo sa aspoň zamyslieť nad všetkými drobnými vecami, ktoré beriem ako samozrejmosť a dobrovoľne prehliadam i napriek mojej snahe o životný štýl, ktorý by zaťažoval planétu čo najmenej. Kozmetika, často balená v plaste, alebo aspoň s plastovým uzáverom, hoci to znie smiešne -papierové vreckovky, teplo u nás v dome!! Tepelný komfort s termostatom na 18°C v dome s vysokými stropmi, musím priznať, významne klesol. Významnou prekážkou bolo tiež, že niesom ochotná vzdať sa určitých sociálnych kontaktov. Zájsť si na obed s kamarátkou ako každý štvrtok, alebo večer do kaviarne/hospody s kamarátmi. To samo o sebe nie je nijak v rozpore s environmentálne priaznivým životným štýlom, skôr naopak, pretože si myslím, že kvalitné sociálne kontakty pomáhajú človeku nebyť súčasťou konzumnej spotreby vecí (nekupovať si veci na zaplnenie prázdneho miesta) ale vcelku dlhé zamyslenie som musela venovať miestam na, ktorých som sa s ľuďmi stretla. Hoci rada ľudí pozývam k nám domov, dnes to nebolo možné. Úprimne si niesom istá, či napriek tomu, že som vybrala miesta ako Rebio, a jedla veci s nápisom vegan, boli moje voľby skutočne environmentálne šetrné. Environmentálne priaznivé chovanie tiež považujem za ohromne náročnejšie na čas než v súčasnej spoločnosti bežný spôsob života v súčasnej spoločnosti.</p>
<p>den „environmentálně dokonale“</p>	<p>Daný den jsem si naplánovala předem. První věc, kterou jsem musela trochu změnit bylo stravování, protože někdy jsem na cestách a sahám po rychle dostupných potravinách zabalených v zbytečných obalech. Tento den jsem si ale stravu připravila už večer předtím, a dávala jsem i trochu větší pozor na původ konzumovaných surovin. Ohledně dopravy jsem nic neměnila, protože většinou i tak chodím veřejnou dopravou nebo pěšky. Co se týče mytí a hygieny, několik ekologicky šetrnějších produktů už vlastním, ale například místo klasického šamponu v plastu jsem použila náhradu v podobě tuhého přírodního mýdla.</p>	<p>Tento den nebyl pro mě až tak velmi odlišný od mého "obyčejného" dne, nežiji zatím environmentální dokonale ale nějaké ekologické prvky praktikuji denně aniž jsem si to nějak zvlášť uvědomovala. Celkově jsem den vnímala pozitivně a jakoby měl větší smysl, ale někdy jsem během dne příliš přemýšlela nad tím, jestli nedělám něco špatně. Na konci jsem ale měla ze sebe dobrý pocit, to jsem však přirozeně také očekávala.</p>	<p>Nejtěžší bylo pro mě asi stravování, protože ne vždy je po ruce dostupná alternativa. Zároveň mě to motivovalo pokračovat a zlepšovat se v environmentálním chování, některé aspekty však zatím nedokážu zcela ovlivnit (například co se týče bydlení) takže to asi nebude každý den takto 'dokonalé'.</p>

den „environmentálně dokonale“	První věcí, kterou jsem musel odmítnout, nebylo vypít vodu Magnesia, jednou z prvních věcí, kterou dělám, je pít vodu na lačný žaludek. Protože se prodává pouze v plastových lahvích. Já, jako člověk, který nedávno přišel do ekologie, zůstaly v mém životě některé věci, jako je jíst maso. Proto jsem se rozhodl tento den nejíst maso vůbec, ale přešel na zeleninu a ovoce. Bývalo to tak, že jsem shromáždil veškerý obecný odpad do jednoho pytle na odpadky a vyhodil ho pryč, nyní častěji než ne, snažím se přemýšlet o tom, co vyhodím a třídit odpadky, ale přesně v ten den se kompletně třídí odpad, jak má být. Také jsem se musel vzdát kouření, i když nekouřím velmi často po celý den, ale přesto mě to nutilo opustit svou komfortní zónu. Také se snažil trávit více času venku, chodit, chodit a jen dýchat čerstvý vzduch v parku	Ve skutečnosti byly některé chvíle nepříjemné, protože jste se museli ovládat a hrát podle pravidel, ale v zásadě došlo k poznání, že většina z těchto pravidel není tak komplikovaná, stačí to začít dělat do 21 jednoho dne a to by se mělo stát zvykem a nemělo by se nevznikají žádné potíže. I když postupně přemýšlím o správném ekologickém způsobu života, stále více si myslím, že dokud se nezměníte, svět se nezmění	Pravděpodobně nejobtížnější bylo nekouřit, velmi často v mé hlavě byla touha, také přestat jíst maso, jednou jsem četl v jedné knize, že by se to mělo dělat postupně, protože tělo je zvyklé na určitou rovnováhu živin.
	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?
den „s očima dokořán“	Topili jsme (a stále topíme) na chodbě a v koupelně. Umyla jsem si zuby chemickou zubní pastou. Vařila jsem vodu v rychlovarné konvici. Vyndala jsem něco k snídani z lednice. Připravovala jsem seitan. Zapnula jsem počítač. Jela jsem tramvají a autobusem. Spláchla jsem. Dala jsem si cigo. Doma byla mrtvá myška. Doma jsme vyprodukovali plastový obalový odpad. Doma jsme si pouštěli hudbu.	Topení: Konkrétně mi brání majitelé domu, kteří už ode mě na toto téma dostali asi dvacet emailů s prosbami o spravení. Takže ačkoliv v našem pokoji třeba netopíme zatím vůbec a obecně trávíme čas společným vařením nebo děláním věcí do školy v kuchyni, která je malá a když se v ní vaří a je v ní hodně lidí, tak se topit vůbec nemusí, úplně zbytečně topíme na místech, kde je to zcela bezpředmětné. Pasta: Sice máme domácí pastu vyrobenou z bezobalových surovin, ale mě se po ní dělají takové otevřené ranky v dásních. Jsem asi příliš lenivá na alchymii, abych zkoušela vyrobit různé verze pasty a identifikovat, na kterou její složku jsem alergická, takže prozatím používám levnou chemickou pastu v plastovém obale, kterou jsem si koupila na letní cestování, ale používám jí alespoň docela malinko. Konvice: Zjišťovali jsme, zda je úspornější vařit vodu v konvici na plynovém sporáku nebo v rychlovarné konvici a našli jsme, že v rychlovarné. Ale stejně z toho mám pocit, že to není moc prospěšné. Lednice: Lednice by se klidně dala odpojit na následujících několik měsíců, stejně věci skladujeme venku a v lednici je v podstatě jen hořčice. Zatím na to ale nemáme v domě konsenzus, musí to počkat na další plénum. Seitan: Seitan jsem aspoň nedělala pod tekoucí vodou, ale v jednom velkém hrnci, zbylou vodou jsme pak splachovali a z usazeného škrobu upekli koláč. Nicméně v neděláním seitanu mi bránila idea, že pozveme hromadu kamarádů na veganskou verzi svatomartinské husy, tedy důvod byl společenský. Počítač: Bez počítače bych se nemohla ověřit, jestli náhodou nepřišel mail, že by odpadala dnešní výuka, což už se mi párkrát stalo. A obecně se kvůli škole spousta věcí nedá dělat bez počítače a internetu.	Asi stejné, jako kterýkoliv jiný den. Mám pocit, že s většinou environmentálně nepříznivých věcí, které já nebo naše domácnost děláme, nemůžu nic dělat, ačkoliv jsem to zkoušela, hodně nad věcmi přemýšlela a dlouhodobě je diskutovala se spolubydlícími. Upřímně ve mně vyvolává spíše radost, když si uvědomím, že žiju s lidmi, s nimiž je možné se pomocí dialogu postupně dostávat k uvědomění, co všechno je možné si odpuštět nebo dělat šetrněji.

		<p>MHD: Jízda tramvají a autobusem se dala taky absolvovat na kole, ovšem i tím MHD to z domu do kampusu trvá cca hodinu, na kole by to trvalo ještě mnohem déle a hlavně, cestou bych potkala auta a těch se jako cyklistka fakt bojím, protože je může řídit celkem kdokoliv pod vlivem celkem čehokoliv a i před zákonem jsou si auta rovnější než cyklistky, přes mou malou frekvenci jždění mi stejně x-krát vjeli do cyklostezky a ještě na mě byli agresivní. To fakt nedávám, nevím, co budu dělat, až mi bude 26. Spláchnutí: Spláchla jsem proto, že jsem šla na velkou v kampusu, kde se nedá spláchnout zrecyklovanou šedou vodou a ještě byla za dveřmi uklízečka, tak mi přišlo nespláchnout fakt nevhodné. Cígo: nechutné, brání mi v tom nějaká aktuální silnější potřeba častěji kouřit. Myška: největší dilema naší domácnosti: souzníme s ideami squatingu a myšky tento prázdný dům oskquatovali dříve, než jsme se sem nastěhovali my (pes a lidé), po celoročním boji, probdělých nocích, větší spotřebě vody a času kvůli umývání ploch a věcí v kuchyni, po kterých myšky chodily a nemožnosti se s nimi dohodnout, aby jedly pouze věci na kompostu venku, jsme po denodenních diskuzích byli majiteli domu dostrkáni k instalaci zabijáckých pastí. Odpad: všechen odpad pocházel z toho, že jsme v popelnici našli saláty a brambory balené v plastových obalech a doma jsme je otevřeli, abychom z nich udělali přílohu k seitanu. Z mé perspektivy je zachraňování jídla z popelnic prospěšnější než kupování nového (ačkoliv co se týče finanční podpory ekologického zemědělství, jsou tam určitá dilemata), nicméně v případě zeleniny balené v plastu se po vytáhnutí z popelnice docílí minimálně toho, že se původně jeden odpadek ve směsném odpadu rozdělí na část, která se sní a část, která se vytrídí do plastů, takže sice preferuji bezobalové odpadky, ale ne vždy se zadaří takové najít. Hudba: když už jsme měli doma tu velkou návštěvu, lidé si spontánně pustili hudbu na tančení a myslím, že nějaké akustické hraní na kytaru by asi neladilo s jejich náladou.</p>	
den „s očima dokořán“	<p>Kočka jí tuňáka z konzervy, ke snídani jogurt v plastovém obale, ráno jsem si přitopila na 22°C, později jsem větrala při zapnutém topení, celý den mi běžel stolní počítač. V obchodě jsem koupila rajčata balené v plastový vaničce původem ze Španělska, hummus byl taky balený v plastu, některý tyčinky, co jsem koupila v sobě měli palmáč a na rohlíky jsem si utrhla z hygienickejch důvodů plastovej sáček, taková zbytečnost! A obecně málo co, bylo lokálního. Dlouze jsem se sprchovala horkou vodou, můj šampón není ani eko, ani bezobalově nakoupený.</p>	<p>Asi bych musela mít daleko víc času. Nejím maso, ani jiný živočišný produkty takže už tím oproti běžné populaci dělám pro životní prostředí velkou službu. Bezobalový obchody mám trochu z ruky, navíc je to i o zvyku, času a penězích. A já jsem na Lidl zvyklá, a toho času moc nemám a peněz jakbysmet. Znáám lidi, co se snaží jít zero-waste, na druhou stranu, zase toho nedělají v součtu tolik pro změnu - třeba aktivismus. To omezení individuální spotřeby je přeci jenom mýtus, kterým se nám snaží korporáty zavřít ústa. Asi bych mohla myslet víc na spotřebu energie a vody, ale nějak to člověka nenutí, dokud teče teplá, tak to jeden neřeší. Když jsme byli na jeden bojler 4, jinak se muselo s teplou vodou šetřit. Takže to je zase o pohodlnosti a nevšímavosti. Stejně tak se zapnutým počítačem. Jasně, mohla bych poslouchat hudbu z notebooku, když na něm zrovna dělám věci do školy, ale u stolního mám připojený repráky, to to jinak zní. Všechno je to o pohodlnosti, času a penězích. Když není ten tlak, člověk je v tom laxní. Žádná objektivní překážka, kromě těch peněz, který na nákup bio, eko, lokálních produktů nechci vynakládat, neexistuje.</p>	<p>Já myslím, že se to tolik nelišilo, jen ty věci byly trochu víc zvědomněny. Za některý věci si nadávám / kritizuju se / smutně si to uvědomuju i normálně. Teď bylo spíš jiný to, že jsem si ty věci psala a že jsem to jen v hlavě neodbyla, že nějak žít přece musím a máme větší problémy, třeba uhelný elektrárny, a že už tak dělám oproti běžné populaci hodně.</p>

<p>den „s očima dokořán“</p>	<ul style="list-style-type: none"> - používám příliš mnoho věcí v plastu/jednorázových obalech (zubní pasta, žiletka, krém, některé potraviny) - používám nezelenou energii (nabíjení, svícení, lednička, pračka) - sprchuju se v teplé vodě - jím i jídlo bez původu v eko zemědělství a sice bezmasou, ale stále živočišnou stravu (sýry, oběd v restauraci) - používám ne zcela nutnou elektroniku (mobil, notebook) a papíry do školy - chodím na rehabilitace, kde jsem (nepochopitelně) sama ve vyhřívaném bazénu 	<p>V případě věcí obalených v plastu mi vlastně nebrání skoro nic. Resp. u většiny ne. Zubní pastu bych mohla koupit eko. U žiletky jsem nikdy nepřemýšlela, zda jde sehnat nějaká ekologicky šetrná. Toaletní papír? Brání mi lenost pít se po dalších možnostech. Krém mám na předpis, takže tam si vybírat nemůžu.</p> <p>Jídlo - sýry, jogurty (často v plastu). Brání mi mlsounství (a trochu i zdraví, které mi znemožňuje jíst některé vegan potraviny). A taky obsah peněženky, než abych šla do sýrárny. Podobně je to s obědem v indické restauraci - sice mají dvě vege verze, ale vím, že tam servírují i maso a určitě nemají bio potraviny. A stejně tam jdu. Protože vaří tak božsky dobře.</p> <p>U odebírání nezelené energie s tím nic dělat nemůžu, neb smlouvu má majitel domu na všechny byty stejnou a nájemníci do toho nemůžou zasahovat. Jen neplýtvat.</p> <p>Sprchování - já do té studené prostě nedokážu vlézt, i když nějak by se to naučit dalo.</p> <p>Pohodlnost.</p> <p>Rehabilitace též "neovlivním" - aktuální zdraví je pro mě přednější než enviro důsledky.</p> <p>Bez pc/notebooku se dnes student prakticky neobejde. Můžeme využívat jen ty v CPS, ale to chce velký kompromis - nemocť psát, kdy mě popadne chuť psát, kdy ke mě dojde nějaká zajímavá myšlenka, nebo jen v náročném managementu času, kdy by člověk musel mít všechno hotové a odevzdané s předstihem. Pohodlnost.</p> <p>Škola nás vůbec postrkuje k neko chování. Na angličtině jsme dostali doslovný příkaz, ať si úkol na další hodinu doneseme k odevzdání vytištěný. Ale některé studie k DP jsem si sama vytiskla a čmárám si v nich, protože je mi to mnohem příjemnější než mžourat do notebooku.</p> <p>Jízdu MHD nepovažuji za nepříznivou, ale reálně vlastně taky je. K chození pěšky mi brání čas (hlavně ráno) a neochota čuchat výfuky.</p> <p>Shrnutí: v příznivějším chování mi brání vlastní lenost, pohodlnost, (peníze), mlsounství, zdraví a čas, který zkrátka radši alokuji jinam. (Plus v jiných dnech i anti-ekologický zbytek rodiny, který mé snahy značně komplikuje).</p>	<p>Během dne jsem zapomínala, že mám vnímat, co všechno dělám, takže jsem se k tomu vracela zpětně. Večer jsem se pak cítila extrémně provinile, že pořád dělám tolik věcí, které bych mohla nedělat, ale bylo fajn se nad sebou zase jednou pořádně zamyslet a stanovit si nové cíle co zlepšit do budoucna.</p>
------------------------------	---	---	---

den „s očima dokořán“	<p>Nechala som kúrenie zapnúť sa o 6:30 aj keď o 7:30 odchádzam z domu do školy, v raňajkách som mala exotické ovocie z ne-bio agrikultúry, zo školy do práce som išla šalinou a nie pešo, ruky som si utrela do papierovej utierky a nie do uteráku, nie všetky potraviny v mojom obede boli z bezobalového trhu alebo Zelňáku (canned beans a cestoviny), riad som večer umyla pod čiastočne tekúcou vodou, krátka sprcha namiesto umytia sa v umývadle, pitie zelného sáčkového čaju namiesto bylinkového sypaného čaju, konzumácia nevegánskeho polotovaru v plaste, zasvecovanie obidvoch svetiel pri pobyte v kuchyni a v kúpeľni, vetranie prekúrenej miestnosti.</p>	<p>U kúrenia je to moja obava o zdravie a do určitej miery aj pohodlnosť a nedostatok motivácie vstávať a prezliekať sa v studenej izbe, konzumácia banánu namiesto jablka je výnimočná a je to skor o nejakej diverzite v mojom strave, ako chuťovo tak aj nutrične, nekupovanie bio banánov je finančná záležitosť, ako študent, hoci pracujúci, sa snažím kupovať miestne, bezobalové a bio produkty, avšak mám pocit, že v súčasnej dobe musím robiť kompromisy, kde tie extra peniaze zaplatím a kde nie, cesta šalinou bola najmä kvôli časovému obmedzeniu, používanie potravín z obalu je tiež vec súvisiaca s časovým a finančným obmedzením, plus nie všetko sa dá zohnať bezobalovo a nie som vo fázy, kde by som sa dobrovoľne nadobro vzdala niektorých potravín, používanie tekúcej vody pri umývaní riadu je niečo medzi hygienicko-praktickým dôvodom, keďže máme iba jedno umývadlo v kuchyni a nemáme priestor na "bucket system", umyť sa v umývadle namiesto sprchovania sa pre mňa nie je problém, ale keďže sa kvôli imunitě sprchujem striedavou sprchou, v umývadle by sa tohoto teplotného efektu dosiahnuť nedalo. Sáčkový čaj pijem preto, lebo, priznajme si, som lenivá upratovať zvyšky sypaného čaju, odhadovať správnu dávku a podobne, väčšinou potom skončím pri tom, že si čaj ani nerobím. Zelený čaj som namiesto bylinkového pila preto, lebo mi chutí a preto, lebo som chcela kofeínové povzbudenie. Tam je to znova asi nejaká praktickosť toho, že namiesto "drbkania sa" so zázvorom alebo svižnej prechádzky sa preberieme čajom zatiaľ čo môžem pokračovať v práci. Nevegánsky produkt v plaste som skonzumovala preto, lebo som naň mala chuť a nedokážem si predstaviť neustále piecť pri work loade, ktorý mám, zároveň nie na všetko mám doma prostriedky. Zasvecovanie oboch svetiel či už v kuchyni alebo kúpeľni je skor je nedoslednosť, pretože, keď človek capne po spínači, nemusí riešiť, ktoré svetlo konkrétne teraz potrebuje, tak sa rozvietia obe. Pri väčšine prejavov "ne-eko chovania" je hlavným činiteľom určitá pohodlnosť a šetrenie času.</p>	<p>Myslím, že si tieto veci uvedomujem dosť často aj tak a mám z nich výčitky svedomia, s ktorými ale už pracujem lepšie než predtým. V jednom bode som si uvedomila, že existencia, kde budem žiť čo najdokonalejšie ale stále nie dokonalo, nie je radostná a vlastne nestojí za to, lebo najekologickejšie by bolo, keby som vôbec nežila. Ale zároveň tieto uvedomia beriem ako príležitosť posúvať sa dopredu a nie len "zdokonaľovať" svoj život ale hlavne ho spomaliť a zjednodušiť, čo v konečnom dosledku vedie k najväčšiemu nárastu takého toho joie de vivre.</p>
den „s očima dokořán“	<p>Hned první co mě napadá je že jsem hned ráno jela autem nakoupit. Přemýšlela jsem zdali by nebylo lepší vzít kolo, ale jízdu po frekventované silnici jsem rychle zavrhlá. V průběhu jízdy jsem koukala na výfuky ostatních aut a kolik splodin do ovzduší vypouští. Přepadal mě pocit vinny že sama přispívám k jeho znečištění. Druhým mým příkladem bylo plýtvání vodou. Ve sprchovém koutu jsem strávila dobrých 10-15 minut sprchováním teplou vodou, jediné co mě trochu utěšovalo, bylo že používáme šampony čistě na přírodní bázi, ale jsem si v tu chvíli uvědomovala kolik zdrojů mi doslova protéká mezi prsty. V neposlední řadě konzumace masa, které jsem koupila na již zmíněném nákupu. Při konzumaci a vaření jsem přemýšlela nad tím zdali jsem nemohla maso nahradit něčím jiným například jiným rostlinným proteinem.</p>	<p>V prvním případě mám opravdu problém odpovědět. Vzhledem k tomu že k zmiňovanému obchodu nejedí městská hromadná doprava a na kole pro pětičlenou rodinu nakoupit nedokážu jediná alternativa která mě napadá je obrátit se na jinou prodejnu, která je například v dojezdové vzdálenosti MHD a tím pádem bych nemusela brát celé auto kvůli jednomu výletu. Hádám že je to také pohodlnost, jelikož se mi nechce tahat těžké tašky přes město a zároveň rozmazlenost, jelikož je má rodina zvyklá na produkty z dané prodejny a jen těžko se jich vzdáváme.</p> <p>Co se týče sprchového koutu tak mi nic nebrání chovat se více ekologicky. Abych pravdu řekla, nikdy mě to ani nenapadlo, že bych se mohla sprchovat krátce a teplou vodou. Sprcha pro mě byla vždy místo klidu a chvílky relaxu v hektickém světě a narušení této mé svatyně by se mě velmi dotklo. Přestože mi nic nebrání toto mé chování změnit, vím že když se o to pokusím bude to pro mě velmi těžké adaptovat se na nový vzorec chování.</p> <p>Nákup masových výrobků se snažím jak já tak má matka eliminovat a nahradit je rostlinným proteinem. Nejde nám to zpravidla když přijíždí návštěva a my chceme být dobré hostitelky s uvařeným obědem. Když nad tím tak přemýšlím máme možná jistý blok, naservírovat hostům bezmasý chod bez možnosti přidání masa do pokrmu.</p>	<p>Byla jsem mnohem více ve stěhu a všimla si mnohem více věcí než běžně. Nebyla jsem schopná se ubránit pocitům viny, které mě provázely celým dnem. Byla jsem sama nešťastná a pociťovala jsem až úzkost když jsem si uvědomila jak všechno "podělávám". Přesto byť mi to přišlo lehce hloupé, jsem v sobě měla jistou pýchu když jsem zaznamenala že já (a moje rodina) děláme pomalé ale jisté kroky k větší ohleduplnosti k životnímu prostředí.</p>

den „s očima dokořán“	<p>O to žít environmentálně dokonale se snažím víceméně pořád - zároveň si však uvědomuji, že nikdo není dokonalý. Občas prostě "zhřeším," ale říkám si, že jsem pořád jen člověk. Dneska ode mě byly dle mého názoru nepříznivé tyto věci: měla jsem asi čtyři cigarety, koupila jsem malé neteři vánoční dárky, které podle mě nejsou úplně v souladu s environmentální dokonalostí, večer jsem se odličila jednorázovým odličovacím tampónkem, na večeri jsem měla tofu a hlívu koupené v plastovém obalu (a taky asi ne úplně lokální). Taky jsem spotřebovala elektřinu a vodu. Jiné prohřešky si neuvědomuji. Jen doufám, že opravdu nebyly a nejsem jen vůči nim tak slepá:))</p>	<p>Všeobecně si tak říkám, že nikdo není a nemůže být dokonalý, a proto si nějaké věci občas odpouštím. Obhajuji si to možná i tím, že se snažím prakticky pořád v různých oblastech, a tak občasná malá zakopnutí zas tolik nevadí. Co se týče kouření, je to takový zlozvyk, placebo, kterého prozatím nejsem ochotná se vzdát - možná mi brání nějaká moje slabost. Co se týče dárků, asi to je nějaké očekávání neteře, co mi brání koupit jí něco podle svých představ. U dětí je to něco jiného než u dospělých, myslím si, že bude šťastnější, když pod stromečkem najde to, co si přeje. Co se týče odličovacích tampónků, tak jsem se musela zastydět, protože jediná věc, která mi zabránila použít ty pratelné, byla moje lenost po tak náročném víkendu, kdy jsem si je nevyprala, a tudíž jsem je nemohla použít. Mohla bych to omlouvat tím, že jsem přišla domů večer a byla jsem unavená, ale přiznejme si, že by mi to zas tolik práce navíc nedalo. Co se týče tofu, nevím o moc prodejnách v okolí, které by ho prodávaly bezobalově, no a musím přiznat, že ho mám zkrátka moc ráda. Hlívu jsem původně koupit nechtěla, ale nechala jsem zlákat marketingem v Albertu (když o tom tak přemýšlím, ani jít zrovna do Alberta nebylo environmentálně dokonalé, ale byla neděle večer a já přišla domů hladová, tady by mohlo být příčinou i nějaké špatné naplánování nákupů), kdy hlíva byla ve slevě, protože jí zítra končilo datum "spotřebujte do." Samozřejmě sem si to omlouvala tím, že je to lepší, než kdyby se to mělo vyhodit, nojo. Život bez spotřeby elektřiny a vody už si neumím představit, protože je to pro mě automatické. Samozřejmě to neznamená, že si neuvědomuji jejich "cenu" a plýtvám s nimi.</p>	<p>Byl to pro mě den jako každý jiný. Svoje prohřešky si uvědomuji často, automaticky mi vyskakuje v hlavě "pomeraň není lokální" apod. Tedy až na to kouření - což je zajímavé - možná to tady přehlížím nějak tak proto, že vím, že to není dobré z víc důvodů a to, že to není environmentálně příznivé, by byl jen další důvod přestat. A taky ho беру tak nějak automaticky.</p>
den „s očima dokořán“	<p>Ráno jsem se probudila a první, co jsem udělala, bylo vytáhnutí mobilu ze zásuvky, kde se nabíjel celý večer. Čistím si zuby koupenou pastou na zuby v plastu, kartáček na zuby je na tom obdobně. Víkend jsem strávila u rodičů, jídlo má v gesci máti - nevidím proces vaření, většina potravin však na 100% byla balena do jednorázových plastů, k obědu kuřecí vývar, vydávám se na Národní třídu. První věc, kterou dostávám, jsou noviny s programem, hned následuje fronta na svařák - vyšla jsem nepřipravená, nemám s sebou svůj vlastní kelímek, chuť na svařák však byla silnější než já. Pivo bylo do vratných kelímků, chutnalo tedy hned trochu bezstarostněji, přestože výroba těchto kelímků také obnáší své negativní stránky. Vracím se domů, do krabiček dostávám výslužku na cestu do Brna (řízek s chlebem), vydávám se na vlak, při hledání ISiCu jsem bezmyšlenkovitě automaticky vzala nabízenou vodu, i když jsem měla vlastní, to byl spíše chvilkový zkrat. Přijíždím, sprchuji se koupeným sprchovým gelem ze sekce "kupte nebo vyhodíme", dávám telefon do nabíječky a usínám.</p>	<p>Začnu například tématem masa: v současné době jsme ve fázi omezování konzumace masa, sama ho vařím jen velmi zřídka, pokud je však již uvařené a nabídnuté, neodmítám - což se váže většinou na pobyty doma, protože jídlo od matky se prostě sní, či na návštěvách. Ano, to co jsem právě napsala je jeden z mých mnoha způsobů si to obhájit. Nevlastním auto, většinu života cestuji vlakem, co by bylo tedy mým největším problémem v tento daný den je využívání jednorázových plastů, přestože v porovnání s globálními problémy je zrovna tato sféra jenom malinký zlomek problému. Téma jako je vytápění bytu, kde bydlím, odkud pochází elektřina, kterou nabíjím spotřebiče vlastně vůbec aktivně neřeším, začala jsem se na to zaměřovat až teď když toto píšu. Řekla bych o sobě, že jsem environmentalista v plenkách - kromě nových spolužáků se nenacházím v žádné sociální skupině, která by se aktivně věnovala environmentálním problémům, jdu na to tedy spíše "samodomo" dle sebe, nikdo z mého okolí mě nenutí k razantní změně chování a zvyků pro dobro planety. Někdy je totiž "peer pressure" nejlepším motivátorem, když si tedy všichni mí přátelé dají ten svařák, který tak hezky zahřeje, vyhraje u mě ta sobečtější část, která si ho dá též, i když ten kelímek pak vyhodím. Kdybych si udělala svařák doma, ve výsledku vyhodím mnohem více obalů, než teď (to je další výmluva, kterou často používám). Takže stále zacykleně zůstávám u oblíbeného tématu plastů a jak jsou nejhorší na světě, i když jsou mnohem horší věci, které každodenně dělám a ani si to neuvědomuji (nebo nechci?). Kdybych to měla shrnout, to jediné, co mi brání v chování se šetrněji k životnímu prostředí, jsem stále jenom já.</p>	<p>Pocity z mého dne jsou sporné - na jednu stranu to byl krásný den sdílený s přáteli, s krásnou atmosférou a kulturním vyžitím, zároveň mi v hlavě jako červík stále našeptával hlásek svědomí, že jsem jej mohla přece jenom strávit bez zbytečností, které jsem ani nepotřebovala, jenom chtěla.</p>

den „s očima dokořán“	<p>Vybral som si deň, kedy mala moja mama narodeninovú oslavu. Ráno som sa zobudil a s bratom som šiel na veľký nákup všetkých vecí, ktoré sme potrebovali na prípravu jedla. Prvé z environmentálne nepriaznivých chovaní bolo, že sme tam išli autom - len ja a môj brat. Ďalej sme išli na nákup do TESCO, ktoré je trochu mimo mesta, takže nie je úplne blízko, aj keď iné supermarkety bližšie sú dostupnejšie. Čo sa dalo sme kupovali do vlastných sáčkov, ale napr. veci ako uhorky, alebo koriander bez plastu neboli. Napr. rajčiny sme tiež kúpili v plaste, lebo boli v zľave za veľmi dobrú cenu. Mnohé veci, ktoré sme kupovali neboli lokálne - avokádo, zázvor... Keďže som varil hlavne vegetariánske jedlá, pri varení vzniklo veľké množstvo biologického odpadu. Ten som vyhodil do komunálneho koša, keďže v Trenčíne pre bytové domy nie je možnosť triediť aj bioodpad. Ďalej som si tiež zvedomil splachovanie pitnou vodou. A taktiež to, že som večer strávil značný čas na počítači a tým míňal elektriku.</p>	<p>Ak by som nemal žiadne auto k dispozícii, zobral by som si ruksak a šiel na nákup pešo, na bicykli alebo hromadnou dopravou. Tým, že brat má auto, tak to bolo jednoduchšie a pohodlnejšie. Taktiež v časti mesta, kde bývam nemáme žiadny hypermarket, kde by mali všetky tie veci, ktoré som na varenie potreboval - sušený zázvor, koriander, morské riasy... Tu mi teda k šetrnému chovaniu bráni moja vlastná náročnosť a záľuba vo varení, kedy ma nebaví stále variť len zo základných surovín. Hlavne nie keď príde návšteva a človek sa tým jedlom dá sa povedať prezentuje. Alebo aspoň ja :D. Čo sa týka tých obalov, pravidelne chodím do bezobalových obchodov, ale keď chce človek viac špecifických vecí, tak tie tam väčšinou nenájde a ísť na nejaké veci do bezobalového a na iné do supermarketu zaberá veľké množstvo času a my sme boli trochu v časovom prese. Keď nemám čas, tak to toľko neriešim. Biologický odpad v Trenčíne netriedim, lebo ho proste nemáme kam dávať a ešte som sa stále nedokopal k tomu, založiť si vlastný kompostér v byte so žížalami - to ma ale láka. V Brne máme kompostér na záhrade, aj keď bývame v byte a je to jednoduché. Na vyhnutie sa splachovaniu pitnou vodou by sme potrebovali nejakú technologickú inováciu, čo napr. Zbiera vodu z vane (sprchy) a umývadiel a splachuje tou. Vlastne sa divím, že toto zatiaľ nie je rozšírené, aj keď verím, že možnosti už existujú.</p>	<p>Hlavne pri nakupovaní každého jedného produktu je dosť "overwhelming" premýšľať nad všetkými dopadmi. Preto rád chodím do bezobalových obchodov, lebo tam už nad tým nepremýšľam a zjednodušujem si to tým, že si hovorím, že tam je to najlepšie a najudržateľnejšie ako je v tomto systéme možné. Nemusí to tak byť, ale robím si v myšlienkach túto skratku, aby to nebolo také zahlcujúce. Keďže sa snažím žiť čo najviac ekologicky, už ani tak nie kvôli nejakému znižovaniu odpadu a dopadu na ŽP (tu naozaj treba systémové riešenia), ale skôr kvôli tomu, aby som žil v súlade so svojimi hodnotami, podporoval ľudí, ktorí vytvárajú alternatívy k súčasnému neudržateľnému "systému" a taktiež aspoň v mikromerítke vytváral svet, ktorý presadzujem. Uvedomujem si však, že keď sa človek ponáhľa, tak na to dbá oveľa menej a robí oveľa viac výnimiek, pretože "musí" a na iné nemá čas. To spomalenie mi príde pre ekologický život fakt jedno z najpodstatnejších pravidiel, ktorá nielenže znižuje dopad na ŽP, ale vytvára aj vnútornú pohodu a tým sa to akoby vráti.</p>
den „s očima dokořán“	<ol style="list-style-type: none"> 1)Ráno jsem snědla margotku, která není z místních potravin a navíc balená do plastu. 2)Poté jsem pila černý čaj se zázvorem, který také nebyl ani z ekologického zemědělství ani nebyl lokální. 3)Poté jsem odjížděla autem domů, které bylo na plyn. 4)Doma jsem si ohřála na sporáku polívku (neobnovitelný zdroj). Polévka našťástí byla z velké části ze zeleniny, kterou jsem si sama vypěstovala. Nicméně jsem polévku uvařila i s uzeným a na sádle. 5)Poté jsem pracovala na notebooku. Výroba notebooku byla náročná na zdroje, které se navíc těží ve vzdálených krajích, těžba ničí životní prostředí a zaměstnanci dolů nepracují v důstojných podmínkách. Pracovala jsem na internetu, který je také enormě náročný na zdroje a na elektřinu. 6)Poté jsem uklízela a využila jsem jar – tedy chemický prostředek na umývání nádobí. 7)Následně jsem jela autobusem do centra města na akci k 17. Listopadu, zapálila jsem svíčku – nebyla z přírodního materiálu a navíc v plastovém kelímku a také jsem si dala vietnamskou polívku. Opět s masem a ne z místních potravin. 	<ol style="list-style-type: none"> 1)Zde jsem měla slabou vůli a také mám zažitý (zvyk), že když jdu na hory, potřebuji margotku. :-) Margotku by šlo nahradit třeba vlašskými ořechy, 2)Opět je zde síla zvyku – černý čaj se zázvorem na rozehrání na hory. Také tuto variantu upřednostňuji chutí. Přitom by to šlo nahradit bylinkovým čajem z mých bylinek ze zahrádky. 3)Auto původně v plánu nebylo. Jeli jsme s ním jen na nádraží, na které nejezdí od nás mhd a zároveň je to již příliš daleko na pěší chůzi. Nicméně vlak nám ujel těsně před nosem a další už jel až druhý den, tak jsme jeli autem. 4)Dělala jsem gulášovku a měla jsem chuť ji udělat s kouskem uzeného, aby byla silná a na horách nás posilnila. V tuto chvíli mi bránilo vegetariánské verzi zejména to, že jsem měla na uzené chuť a zažitou představu, že polévka s uzeným posilní a dodá energii. 5)Pro studium i práci potřebuji notebook využívat. Má práce by bez internetu a notebooku nešla ani vykonávat. 6)Využívám prostředky, které byly v bytě již přede mnou, protože už mi přijde na stejno, jestli je vyhodím a koupím nový a ekologický, nebo ho vypotřebuji a poté koupím eko prostředek. Takže raději využívám to co mám, ať nemusím nakupovat nové. 7)Co se týče svíčky, znovu jsem se snažila zužitkovat zásoby na bytě, abych nemusela vyhazovat nepoužité věci. Polévka byla docela iracionální rozhodnutí. Největší vliv zde měla má slabá vůle k uvaření jídla doma před akcí a zároveň přemlouvací schopnosti mého muže, který na ni měl chuť. 	<p>Původní plán byl, že se budu snažit ten den dělat co nejekologičtěji. Nicméně tím, že jsem byla na nočním pochodu a spala v přírodě, byla jsem z toho unavená a tak jsem neměla takovou vůli všem svým zásadám dostát. Následně jsem cítila pocity selhání, případně jsem některé okamžiky zatlačila a snažila jsem se myslet na něco jiného, než na svou volbu. Velmi mě mrzela například cesta autem, které jsme se původně chtěli vyhnout. Také jsem byla částečně ve stresu z práce, která se mi nahromadila, seděla jsem část dne na počítači a to také mé schopnosti nějakého sebeovládání moc nepodpořilo. Zároveň jsem byla smutná, že se mi to nedaří, případně zvažovala strategie, jak to udělat příště lépe. Došla jsem také k závěru, že pro dny s nízkou ekologickou stopou je třeba opravdu hodně plánovat. Mnoho kroků dělám bezmyšlenkovitě a až když nemám jinou možnost si uvědomuju, že kdybych se na danou aktivitu připravila více dopředu, mohlo by to jít velmi pohodlně i ekologicky.</p>

den „s očima dokořán“	Spotřeba vody, spotřeba energií (elektřina, plyn), odpad (za negativní považuji každý, WC papír, pár obalů od jídla, nemám bioodpad), v práci opět energie, hygiena, obaly na výdej jídla	Zpočátku jsem špatně pochopila zadání práce a myslela si, že máme prožít dny oba. Stresovalo mě, že "nemám čas a prostor" na environmentální dokonalost. Přestože jsou to výmluvy sama sobě, myslím si, že určitá příprava a plán by bylo třeba udělat dopředu, jelikož spousta věcí, které denně dělám mou představu o dokonalosti nesplňují. Čím více se nad tím zamýšlím, tím více je to spojeno s městským životem, socializací a potřebami moderního života. Tudíž dny, kdy mám směny v práci, měla bych cestovat či jinak na něčem pracovat dokonalé být nemohou. Kromě času (hlavně denní světlo) mi bránilo samozřejmě i pohodlí, nechtělo se mi vyhledat např. studený potok, ve kterém bych se mohla umýt, či místo na rozdělání ohně. I kdybych se chtěla vypravit do přírody a žít zde chvíli soběstačně jen z toho, co mi bude dáno, musela bych se tam nějak dostat, což by obnášelo vypůjčení kola. Dalším nepříjemným aspektem je spotřeba lidí v okolí, která mě ovlivňuje, ale vím, že s tím nic nenadělám (spolubydlící, topení ve škole, předpisy v práci)	Snažila jsem se přemýšlet o všem, co dělám a co by šlo udělat lépe. Zároveň jsem si všimla co vše už teď dělám jinak (lépe) než ostatní, v čem jsem důmyslnější a měla ze sebe dobrý pocit. Také jsem se ale mnohokrát přistihla, jak někoho nevnímavého soudím, škaredě koukám nebo i nahlas napomínám. Frustrovalo mě všechno co, co nedokážu ovlivnit a co mě osobně negativně ovlivňuje třeba i zdravotně a není možné se tomu vyhnout. Štvalo mě, že je brzo tma a záchod napouští zbytečně moc vody. Touha po možnosti žít v přírodě a soběstačně. Nové nápady, co osobně ještě můžu zlepšit a jak jít ostatním příkladem, plán vstávat dřív a využívat co nejvíc denního světla.
den „s očima dokořán“	Pití vody z PET lahví, časté používání výrobků v plastových obalech, časté používání plastových sáčků, používání potravin s palmovým olejem, používání neekologických čisticích prostředků v domácnosti a plýtvání vodou (při mytí rukou i pitnou vodou při splachování).	Často je to neinformovanost o dopadech jednotlivých typů neekologického chování a o neekologičnosti některých výrobků (například moji rodiče ani prarodiče nepoužívají internet). U starých lidí obecně je téměř nemožné změnit jejich návyky (i když jim člověk vše několikrát vysvětlí, chovají se stejně tak, jak se dříve naučili). Také je to časová náročnost při výběru zboží, které kupujeme (například mnoho lidí nemá čas zjišťovat si složení výrobků, zdali je v nich palmový olej, jaké je složení čisticích prostředků apod.). Někdy je možnost ekologicky šetrnějšího chování méně dostupná (například existuje málo bezobalových obchodů). Za environmentálně nešetrné chování může také pohodlnost (ne vždy se člověku chce studovat příbalové letáky nebo sáhne po lehce dostupném výrobku v plastu apod.). Někdy ekologickému řešení brání technologická náročnost řešení nebo neznalost tohoto řešení (například pokud dům nemá nějak řešeno splachování odpadní vodou), případně nedostatek financí (například na placení benzínu, aby si člověk zajel do bezobalového obchodu apod.).	Byl to určitě zajímavý den. Všimla jsem si environmentálně nepříznivých činností, které jsem dříve tolik nevnímala, protože pro mě byly automatické. Také mne překvapilo, že jich bylo tolik a že vlastně žijeme celkem neekologicky. Padl z toho na mne splín. Výsledkem byly intenzivní úvahy, že některé tyto činnosti bych měla alespoň omezit a více přemýšlet o svém spotřebním chování. Například chci méně plýtvat vodou - mýt se kratší dobu, zastavovat vodu, než si namydlím ruce apod. Také chci zkusit najít nějaký bezobalový obchod a kupovat méně potravin v plastových obalech. Také jsem si ale uvědomila, že to není vůbec lehké - není jednoduché změnit své návyky, najít například technické řešení, aby člověk nesplachoval pitnou vodou nebo najít bezobalový obchod. Uvažovala jsem také nad tím, jak náročné bude přesvědčit rodinu, se kterou bydlím k tomu, abychom dělali alespoň něco ekologičtěji a abychom si dali větší práci s výběrem zboží, které kupujeme.

<p>den „s očima dokořán“</p>	<p>Už vůbec to, že člověk bydlí ve městě, je ekologicky nepříznivé. Topení plynem vs. topení dřevem (tedy využívání krátkého uhlíkového cyklu). Co se OSOBNÍ dopravy týče – asi jsem na tom dobře. Pohyboval jsem se na kole, pěšky nebo MHD – problém nastává u dopravy zboží, které využívám. Vesnický život bude jistě v mnohém ekologicky příznivější.</p> <p>V individuální spotřebě – používal jsem spousty spotřebního zboží (hyg.potřeby, jídlo, oblečení) – spoustu z něho bych si mohl odpustit, nebo nahradit například bezobalovou alternativou. Kultura – je opravdu amorfní? Když jsem šel do kina, kolik je za tvorbou filmu odpadu a materiálních vstupů? Stejně tak vidina nehmotného internetu je absurdní – za vším tím jsou hmotné struktury, vyžadující obrovské množství materiálů a energie. Bez toho všeho bych se asi mohl obejít.</p>	<p>Jak jsem již zmínil v předešlém odstavci – bydlení ve městě je v určitém slova smyslu překážkou. Asi těžko bychom hledali města, která nejsou závislá na vnějších vstupech energií a materiálu a tedy nejsou odtržena od dopadů na životní prostředí. To je velký problém dnešní doby, a to bohužel už i na vesnicích – vytěsnění dopadů našich spotřebních návyků skrze jejich externalizaci do míst ať už zemí globálního jihu nebo jen do těch méně šťastnějších regionů.</p> <p>Určitě mi také brání určitý tlak společnosti a rodiny – z této strany často slyším: „Poříd si to a to, vždyť vyděláváš, tak si kup tohle a tohle nový, už v tom vypadáš jak vagabund.“ Do jisté míry odolávám, ale co se například cyklistiky nebo elektroniky týče, často si koupím novou věc, i když vím, že by to šlo řešit jinak. Jakmile má jednou člověk peníze, už taky přemýšlí trochu jinak. Koneckonců, kdybychom vydělané peníze neutráceli (tzn. ani nedávali do bank, které naše peníze utratí hned, jak jim je předáme) tak by ekonomický růst těžko fungoval. Je to určitá kombinace strukturálního a společenského tlaku na spotřebu, co nám (mi) brání fungovat více ekologicky. Práce holt ničí svět a dokavad budeme pracovat a tedy vydělávat peníze, které následně utrácíme, moc se toho nezmění. Smrt práci a kapitálu, by bylo záhodno říci... no jo, ale co pak?</p>	<p>Asi normální den. Nevnímám nějakou tíhu zodpovědnosti za svoje neekologické chování. Člověk může dělat vždycky víc, ale každý krok navíc je v jistém smyslu zátěží na komfort – a má to smysl? Má smysl výrazně omezit konzumaci živočišných produktů a kupovat uvážlivě – je to co kupuji skutečně moje potřeba. Jak říká jedno přísloví... „There is no ethical consumption under capitalism.“ :) Čímž se ovšem nechci vyhnout zodpovědnosti, holt být součástí moderní civilizace a zároveň si být vědom etických a ekologických souvislostí s sebou nese notnou dávku pokrytectví.</p>
------------------------------	---	--	---