

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?
Žít jeden den ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALE	<p>Keďže som v mieste môjho bydliska obklopená supermarketovými reťazcami (Albert, Tesco, Lidl), bohužiaľ ľahko sklznem k nákupom aj tam. Napriek tomu že odpad síce triedim, uvedomujem si, že týmto jeho tvorbu podporujem. Preto som sa pre môj environmentálne dokonalý deň rozhodla nakupovať nielen lokálne, ale aj čo najviac bezodpadovo a uprednostnila som bezobalový obchod.</p> <p>Mimo to som kráčala všade pešo namiesto využitia MHD (viem, že MHD > auto, ale autom bežne nejazdím). Používala som schody miesto výťahu. Spotrebu vody aj elektriny som sa snažila veľmi obmedziť. Obliekla som si použité tričko, ktoré by som inak bola hodila automaticky do prania, a bolo vlastne ešte úplne fajn a voňavé (aj keď to je proti korona hygiene). Dúfala som aj, že sa nám s kamarátmi podarí vydumpsterovať nejaké ovocie a zeleninu, ale to bohužiaľ nevyšlo. Snáď nabadúce.</p>	<p>Nad každým rozhodnutím/krokom som premýšľala, či to nie je možné urobiť aj inak. Vôbec som sa necítila uvoľnene, pretože som nechcela zlyhať. Bol to pre mňa určitý podvedomý celodenný stres, asi najmä preto, že viem, že veľa vecí mám zautomatizovaných a robím viacero chýb. Na záver dňa som však cítila dobrý pocit radosti z prekonania vlastnej pohodlnosti. Veľa som premýšľala o tom, ako vniesť environmentálnu dokonalosť do každodenného života.</p>	<p>V čem (v jakých ohledech) byl pro vás takový "environmentálně dokonalý" den nejtěžší? Jaké největší překážky jste museli překonávat?</p> <p>Pre mňa bol najťažší hlavne časovou náročnosťou – keďže som sa snažila vyhnúť využívaniu MHD oproti bežným dňom, pešie presuny mi zabrali veľké množstvo času. O to zložitejšie to bolo vďaka pokusu nakúpiť všetko potrebné do domácnosti lokálne i bezobalovo, takže z toho vznikol poriadny „tour de Brno“. Ten však nie je možné dennodenne absolvovať, pretože je nezlúčiteľný s ostatnými povinnosťami. Túto prekážku by som dokázala zmierniť jazdou na bicykli, či v prívetivejšom počasí aspoň jazdou na longboarde...dávam si preto teda novoročný záväzok, že si už skutočne zaobstarám bicykel! :)</p>
Žít jeden den ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Šetřila jsem vodou (myla jsem si ruce nad lavorem a použitou vodou splachovala wc, dlouhé sprchování teplou vodou jsem zkrátila na minimum). 2. Šetřila jsem energii (opravdu důsledně jsem svítila jen, když je to opravdu nutné, večer jsem si svítila jen svíčkami :), počítač jsem používala jen na práci a snažila jsem se "nepřelývat" časem nad zapnutým počítačem u blběsti). 3. Uvařila jsem si veganský oběd 4. Nakoupila jsem potraviny co nejvíce šetrně jak to šlo (zjistila jsem, že se dá koupit i docela levný veganský chleba, nakoupila jsem co nejvíce bezobalově, snažila jsem se upřednostnit české produkty či alespoň bio produkty ze zahraničí, řešila jsem, že když už je produkt v obale, tak v jakém obale ho koupím (plechovka x karton)). 5. Ještě pečlivěji než obvykle jsem třídila to málo odpadu, co jsem vyprodukovala 	<p>Byl to vlastně docela obyčejný den, akorát s tím rozdílem, že jsem se musela celý den velmi hlídat (co jím, zda nesvítím zbytečně, kolik vody používám...) a také jsem musela více své činnosti promýšlet předem (kam půjdu nakupovat, co přesně budu nakupovat...). Na jednu stranu jsem měla velkou radost z toho, že jsou věci, které mohu ve svém životě dělat lépe a není to tak náročné (výborný veganský oběd, z toho jsem měla radost), na druhou stranu jsem si uvědomila, že se mi vůbec nechce jít nakupovat, protože vím, že bude velmi náročné vybrat něco co nejvíce eko, protože nejvíce eko by bylo nekupovat nic. Záměrně jsem ten den šla na nákup potravin abych si to vyzkoušela, ale nákup dáreků k Vánocům jsem raději odložila na jiný den, protože by mi to spíš zkazilo radost z dáreků - když bych přemýšlela nad tím, jak moc je neenvironmentální je koupit.</p> <p>Také jsem ten den přemýšlela nad tím, jak je vlastně environmentálně "nešetrné" využívání počítače a sledování filmů na něm, prokrastinování u počítače... dospěla jsem k tomu, že o uhlíkové stopě využití počítače a telefonů moc nevím.</p>	<p>Nejtěžší pro mě bylo nakupování jídla a řešení co budu jíst. Překonávala jsem drobná dilemata, kdy jsem řešila to, že vlastně nemám dost informací o tom, co je environmentálně lepší, když neexistovala ideální varianta (např. všechny rajčata jsou nyní v obchodech ze Španělska, je tedy lepší koupit bio, která ale prodávají nesmyslně zabalená v plastu a nebo koupit radši rajčata bezobalově, která ale zase nejsou bio? nebo je nekupovat?) Takových drobných dilemat jsem řešila za ten den opravdu hodně.</p> <p>A taky jsem se přistihla, že když jsem měla chuť na něco dobrého (jen takové to zobání po večerech, co běžně dělám), tak než abych složité vymýšlela co si vlastně dát můžu a co ne (kvůli tomu jak moc to není enviro ok) tak si raději nedám nic, protože mě to přemýšlení už unavovalo.</p>

<p>Žít jeden den ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALE</p>	<p>Poměrně dlouho jsem přemýšlela nad tím, co to pro mě vůbec znamená "environmentálně dokonalý den" - neb jsem z toho byla částečně v rozpacích a v mnoha rozměrech jsem přemýšlela nad všemi dennodenními aktivitami, a která působí na planetu. Nakonec jsem daný úkol částečně obešla tím, že jsem si došla k vnitřní shodě "environmentálně dokonalý den" = "život v přírodě a v souladu s ní". Zajela jsem si vlakem na celý den do Lužických hor, a tím jsem snížila denní spotřebu vody (mytí rukou, toaleta, nádobí, neprala jsem), také spotřebu energie (mám docela chladný pokoj a v zimě se musí dost vytápět, takto bylo celý den topení vypnuté + ušetřila jsem za světlo - četla jsem si a pracovala na počítači ve vlaku, kde by se stejně jinak svítilo pro všechny ostatní i - celkem 5 hodin). Co se týče uhlíkové stopy za jídlo - nakoupila jsem si předtím pouze lokální výrobky (ovoce, zeleninu a jiné) a uvařila si na celý den, což bych normálně kombinovala i s dováženými výrobky - čokoláda, kafe, tofu, banány a jiné. Množství odpadu bylo mizivé díky bezobalovému nákupu - normálně takto kupuji především zeleninu a ovoce, ale v bezobalovém obchodu pravidelně spíše nenakupují a to množství plastů je celkem znát - byť dost vařím, tak se to nakupí.</p>	<p>Byla jsem spokojená, odpočatá a s jasnými myšlenkami, protože jsem strávila den v přírodě a celkem "efektivně" jinak využila studiem a psaním článku ve vlaku. Zároveň jsem ten den nevyužívala žádné sociální sítě a nebyla na internetu, takže dvojitá spokojenost. V průběhu celého dne jsem jinak přemýšlela nad tím, co to ta dokonalost vlastně je a vždycky jsem si došla k tomu, že tomu nerozumím... podle mě neexistuje. Nicméně pokud bych měla být co nejbližší této formě a vyslovit mé pojetí, tak je to skutečně ta blízkost přírodě jako takové. Je mi přirozené se vyhýbat určitým novodobým výtvarným, a moc dobře vím, proč vyhledávám ty "necivilizované oblasti" světa - protože když už v nich člověk existuje, nemusí přemýšlet nad tím - kolik čeho člověk za jediný den vyplývá a má - nemá téměř nic a je mu taky dobře. Občas je to jednodušší, než si myslíme. Je to úniková cesta od toho, abych musela právě v životě řešit, co všechno bych měla zkrouhnout - kvůli planetě i sobě - zkrouhne se to automaticky. Je to taková environmentální unikovka, která mě dělá šťastnou a ve výsledku planetu možná taky. Přemýšlela jsem taktéž nad tím, jak si tím jen utvzuji své pocity ohledně života v Praze - moje komfortní signály a apetit mě zasahují především ve dvou oblastech: jídlo a odpady. Jsem již více jak deset let vegetariánka, a i když se snažím kupovat farmářské a bio produkty, tak velice často to porušuji. Další věci jsou dovážené produkty - tropické ovoce a jiné. Odpady bych taktéž mohla řešit vícero nákupy bez obalů - jenže pohodlí a chuť... A i když nemírím být askét a extrémista, myslím, že mě samotné jde především o množství daných produktů a pokud ta křivka bude klesající, tak budu spokojená. Víím, že jsem se v řadě věcí posunula a posouvám (využívání minimum nových věcí, vlastní domácí kosmetika, a spousty dalšího), že mi to dělá radost a že všechno má správný čas. A tak, dokonalý environmentální den je takový, který i nás samotné bude dělat šťastnými a který bude reflektovat naše životní období a aktuální nastavení...</p>	<p>Jsem schopná omezit spousty věcí (i pohodlí týkající se vody a jiné), ale to jídlo a káva... ach. Bylinky jsou super, ale mít bylinkový čaj na vrcholku místo kávové seance z moka - nic moc teda. Být je to naprostá malichernost, a budu se jí i teď snažit odůvodnit tím, že nakupuji fair trade a bio zrna - a že obchod jako takový je nutný pro dané regiony závislé na prodeji určitých komodit, tak ano, environmentálně by bylo mnohem lepší, kdybych využívala pouze místní kořeny... ale taky si říkám, že jde vážně možná spíš i o to množství a druh cesty, jaký si vybíráme. Někdo není schopný se vzdát masa - pro mě je to extrémně jednoduché. Zároveň mám ale evidentně sama problém se vzdát kávy a pro druhé to může být pravý opak - a i když environmentální dopady jsou odlišné a nechci přirovnávat, tak pudy jako takové jsou asi stejné - chuť, pohodlí, zvyklost a pro mě i "radost". Těžké... ale asi bychom neměli bazírovat na tom, co neděláme "nejlíp", ale na tom, co děláme dobře a v tom jít dál.</p>
<p>Jakou možnost jste si vybrali?</p>	<p>Vypište si, prosím, v čem konkrétně jste se chovali během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí.</p>	<p>Co vám konkrétně brání (v jednotlivých případech) chovat se jinak, tedy šetrněji k životnímu prostředí?</p>	<p>Jaký pro vás byl takový den? Jak jste ho vnímali, jaké jste měli během dne pocity a myšlenky?</p>
<p>Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“</p>	<p>Snídala jsem banán . Jela jsem autem 160 km na jednodenní výlet. Obědvala jsem vepřové maso a mandarinky. Pila jsem víno z Chile. Dívala se na televizi a svítila po setmění. Večeřela jsem kuřecí maso.</p>	<p>Jídlo-Co se týče, je to z mého pohledu hlavně o lenosti a lepší organizovanosti si jídlo nachystat/koupit sama. Popisovaný den jsem strávila u rodičů a všechno, co jsem jedla, někdo uvařil nebo koupil. Ten den jsem byla příliš unavená něco si nachystat sama.</p> <p>Cestování- Byla to volba mezi tím jet nebo nejet na výlet. Byli jsme 4 a dvoudenní akci na tuto lokaci bychom časově nezvládli. Nevím, co bych úplně odpověděla v tomto bodě, protože samozřejmě můžeme chodit na výlety pěšky. Takže jde asi o změnu postoje k cestování obecně..a domluvu ve skupině.</p> <p>Co se týče využívání elektřiny po setmění, brání mi moje (ne)organizace času a zvyk.</p>	<p>Snažím se takové dny už nemít, protože mě takováto neustálá analýza důsledků mého chování dřív dost ničila. Učím se na sebe být spíš hodná a dělat svobodná rozhodnutí, spíš než rozhodnutí z pocitu viny a aby mi ze mě nebylo špatně. Nejsem si jistá, jestli je to dobrý přístup. Ale momentálně potřebuji najít nějaký balanc mezi tím, jak žít v této společnosti a nenechat se sešrotovat vlastními výčitkami.</p>
<p>Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“</p>	<p>Lze říci, že v této situaci, kdy je pandemie se chováme k životnímu prostředí více nepříznivě než normálně. Jednou ze situací je používání jednorázové roušky v práci, protože v látkové roušce je mi pod světlou teplo a motá se mi hlava. Snažím se jejich nošení omezit, ale občas si látkovou roušku zapomenou vzít a po ruce mám jen tu jednorázovou. Další situací je objednávání jídla z mých oblíbených restaurací. Na jednu stranu se je snažím podpořit tím, že si objednávám jídlo i pití ale na druhou stranu mám větší spotřebu plastových obalů. Jako další bych uvedla používání notebooku ve větší míře než normálně (online přednášky a více času doma).</p>	<p>Co se týká roušek, tak mi bych neřekla, že mi něco brání ale občas si látkovou roušku zapomenou. Při dlouhodobém používání látkové roušky mám ekzém. Objednávání jídel – také mi nic nebrání. Snažím se podpořit své oblíbené podniky, které někdy nechťejí dát jídlo z hygienických důvodů (hlavně teď v době pandemie) do mého kelímku nebo krabiček. Často se mi i stalo, že k nim přijdu s kelímkem, který jsem dostala od nich, ale stejně mi dají nový. Větší používání notebooku – před pandemií jsem notebook používala jen občas ale v současné době ho používám více, protože máme téměř do každého předmětu nějaké eseje, povinnou četbu, a nebo online přednášky.</p>	<p>Neřekla bych, že bych ho vnímala nějak jinak. Spíš jsem si během toho uvědomila, že se těším až se svět vrátí so starých kolejí. Bez roušek, online přednášek.</p>

<p>Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“</p>	<p>Přemýšlela jsem nad tím, co vlastně napíšu, když momentálně jsou mé dny víceméně stejné – tím také myslím, že jsem vesměs doma. K čištění pleti mám tuhé mýdlo, které si objednávám přes internet, jelikož mi vyhovuje. Přemýšlím ale nad tím, že bych určitě podobné mýdlo mohla najít tady někde v Brně, tudíž bych nemusela využívat dopravce a má environmentální stopa by již mohla být menší. Většinou přemýšlím o jídle, u něhož vidím největší problém. Suché potraviny nakupuji v bezobalovém ochodu, ale zeleninu a ovoce si většinou koupím v supermarketu, někdy se snažím jít do zdejšího krámků se zeleninou, ale vždy ve mně rezonuje myšlenka ceny, která mě jako studenta brzdí. Celý den jsem spíše přemýšlela nad jídlem, i když se stravuji rostlině, tak přesto vidím u sebe chyby. Například – když si koupím borůvky, které nám tady rostou v létě nebo ananas, i přesto, že jsem viděla velmi zajímavý dokument o cestě potravin, tak si je přesto koupím. Sice na bytě odpad třídíme, ale stále zápasíme s myšlenkou, kam s bioodpadem, kdyby někdo o něčem v Brně věděl, budu ráda.</p>		<p>Bylo pro mě zajímavé, jak některé věci dělám automaticky a teď jsem se nad vším snažila přemýšlet a zkoušela hledat jiná řešení. Vnímám u sebe největší problém potravin, odkud je nakupují a odkud pochází, což si myslím je velmi důležité chovat se zodpovědněji. Cítím se někdy, že lžu sama sobě, a i když o problémech vím, tak přesto dělám opak.</p>
<p>Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“</p>	<p>V den experimentu jsem jela autobusem do Prahy a zpět místo vlaku, který je environmentálně šetrnější. Dále jsem si celý den nabíjela notebook, jelikož jsem měla online přednášky a musela jsem na něm pracovat. Večer jsem si následně myla vlasy, a tak jsem spotřebovala více vody než obvykle.</p>	<p>Autobus využívám častěji, jelikož mám zastávku přímo před domem, kdežto na vlakovou zastávku bych musela jít 15 minut pěšky, což teď v zimě se mi opravdu nechce. Takže v tomto případě mi brání lenost a pohodlí. Co se týče nabíjení notebooku a využívání elektřiny, tak v tom nemám až tak na výběr, jelikož pracovat na notebooku musím a vyhnout se spotřebě energie tedy není možné. Vzhledem k tomu, že téměř nikam nechodím, tak si vlasy myji v průměru jednou za týden. Myslím si tedy, že ve srovnání s ostatními moje spotřeba není tak hrozná. Abych v tomto ohledu byla šetrnější k životnímu prostředí tak bych se nemohla mýt vůbec, což bohužel nejde.</p>	<p>Den byl pro mě poměrně normální, jen jsem se velmi kontrolovala, co dělám a proč to dělám. Často jsem také uvažovala, jestli by to nešlo dělat nějak environmentálně šetrněji, ale většinou jsem dospěla k názoru, že ne nebo bych musela výrazně zhoršit kvalitu svého života. Obecně se ve svém životě snažím žít co nejšetrněji – využívám MHD, nejím maso, spotřebu vody výrazně omezuji, doma skoro netopím apod. Hádám, že se jsem se celý den i porovnávala s ostatními spotřebiteli a snažila se ujistovat, že se oproti nim chovám mnohem zodpovědněji. Samozřejmě bych ale byla radši, kdybych každý den mohla prožít co nejšetrněji nebo rovnou abych svým chováním vůbec přírodu nepoškodila.</p>

<p>Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“</p>	<p>Začínáme u probuzení na nemalém bytě, kde aktuálně topím sama pro sebe, protože spolubydlíci jsou pryč na měsíc. Topení funguje jen pokud jsou všechny radiátory zapnuté. A topím neobnovitelnými zdroji. Navíc jsem během toho dne vůbec nebyla doma a přitom jsem topení nesnížila. Vstala jsem pozdě ráno, šla jsem přebrat láhvové pivo do hospůdky, kde pracuju. Jde o pivo z místního pivovaru, od lidí, které znám, ale nevím, jak moc udržitelný je celý životní cyklus těch piv, od pěstování chmele po recyklaci skla skrz výrobní procesy.</p> <p>Také nevím, jak ideálně by měl vypadat rozvoz toho piva, o který se v našem případě stará firma jiná, než původní pivovar. V té firmě pracují mladí lidé, které více méně znám. To je taky lokální podnik, však zase nevím, jaká je míra jeho udržitelnosti.</p> <p>Hospodu, kde pracuju, vlastní kamarád. Taky je tedy lokální a založená na důvěryhodných, přátelských a poměrně demokratických vztazích. Hlavně jde o přístup jeden k druhému, láskyplný a většinou nesuzující, či s velice spontánním a otevřeným způsobem řešení konfliktů. Zárovň se v té hospodě prodává i zboží, které udržitelné nejspíš není, i když určitá snaha tam je. Vypracovala jsem si tedy peníze prací, která udržitelnost podporuje jen do určité míry.</p> <p>V hospůdce jsem si uvědomila, že kolega zapomněl zapnutý přímotop přes noc. Vzala jsem si na starost provoz hospody a vím, že moji kolegové poslední dobou jsou málo namotivovaní kvůli malému platu, kvůli covidovým opatřením, tak se vlastně cítím trochu provinile, že jsem zas nekontrolovala, jestli nebylo vše v pořádku po zavíračce.</p> <p>Pospěchala jsem si ke kamarádovi a jízdu autobusem jsem nezaplatila, tedy jsem se zachovala jako černý pasažér a "podvedla" jsem společnost, ve kterém žiji a se kterou bych měla spolupracovat.</p> <p>U kamaráda jsme k obědu měli biokuře od farmáře, které sám kamarád dostal jako dárek od známého. I když vím, že jíst takové kuře jednou za dlouhý čas je udržitelné, nevím, jestli jíst zvířata odpovídá mému pojetí environmentálního chování.</p> <p>Pak jsem šla na předvánoční oslavu s lidmi z jiné práce, ve které se starám o ochranu přírody. Po cestě jsem koupila nějaké víno v supermarketu, moravské, ale nejspíše nebio, neudržitelné a neveganské. Na oslavě jsem pila svařák a grog a kousla jsem si z nějakého biomasa od farmáře, které připravili na grilu a už nikdo to nechtěl. Původ vína, čaje a rumu v grogu jsem zjistila z prázdných láhví a z krabičky čaje na místě. Nejspíše z úplně udržitelné výroby nejsou.</p> <p>Po oslavě jsem šla domů ke stejnému kamarádovi z oběda, po cestě tam jsem koupila víno v trafice, také neudržitelné. U kamaráda jsem si dala pár cigaret (taky neznám stopu tohoto svého zvyku na životní prostředí, ale předpokládám, že to nebude málo emisí při transportu) a pár sklenic vína.</p> <p>Nakonec jsem u něj spala a před spánkem jsme se trochu pohádali. Začalo to tím, že mi řekl, že když mi je smutno ze světa, tak se mám podívat na program Pasta Grannies a bude vše v pohodě, já jsem si u toho četla Joannu Macy a jsem na to rychle odpověděla, že jsem na takový program dost kritická, abych při něm nezapomněla na vše, co mě trápí. Chtěl mi původně udělat radost a oslavit to dobré, co v programu je, takže ho to trochu zarazilo a začal nějak tlačit, abychom se o tom pobavili a narazil na to, že jsem pokrytec apod., což mě znervóznilo a ztvrdila jsem tóny a obranu svého kritického pohledu, až se trochu rozbřečel. Pak se to zklidnilo a před spánkem jsme si řekli, že se milujeme. Nevím, zda je taková hádka environmentálně dokonalá a nevím, jak ji teď kamarád vnímá, ale snad to stalo za vyprávění.</p>	<p>Topení obnovitelnými zdroji se nedá vyřešit úplně sami a ze dne na den, obzvlášť, když má člověk jiné plány. Topení jsem nesnížila proto, že jsem spěchala a jsem také nevěděla, kdy se vrátím domů. Dokonce ani nevím, jak se to dělá, protože tu nebydlím dlouho a nemusela jsem to předtím řešit.</p> <p>Jízdy MHD občas platím, občas ne. Myslím si, že by to měla být služba zadarmo a hlavně mám pocit, že na ni peníze nemám, či teda není mojí prioritou ji platit, pokud zrovna nechci klidnou jízdu bez problémů a beze stresu, že se musím kolem sebe koukat, jestli nejsou někde revizoři v civilu. Navíc jsem potkala několik velice nepříjemných revizorů a mám proti podpoře takového systému odpor. Jde pořád o akciovou společnost, spíš než o službu pro veřejnost.</p> <p>K lepšímu promyšlení mého vztahu k jezení zvířat mě brání nedostatek času a energií, abych se lépe informovala o (a pozorovala) fungování lidského a svého těla ve vztahu k nutrientům. Nejsem nutně a vždy antropocentrista či egoista, ale o mentálně, psychicky a fyzicky zdravý život člověka a svůj na Zemi se taky pořad zajímám. Také mi chybí informace o jejich nervových systémech, o jejich prožití emocí, o integrátorech (přírodních či ne), stejně jak o udržitelných systémech pěstování, o dovozu přírodních integrátorů, o chovu obyčejně ne hospodářských zvířat (třeba hmyzu) atd. Mám spíše za to, že každé zvíře cítí (i když některé studie říkají, že určitá zvířata mluví), proto mi přijde environmentálně nedokonale jíst zvířata, aniž bych věděla, jestli to jde udělat jinak. To samé tedy pak platí pro všechno ostatní: od pokusů na ně až po slápnutí po trávníku.</p> <p>Vakcíny beru a přitom environmentálně a animalisticky dokonalým to nebude.</p> <p>Cyklostezka z Alp k moři mi přišla skvělým nápadem, dokud jsem neuslyšela od kamarádky, jak v realu vypadá a nenapadlo mě, jak by mohla místní ekosystémy narušit a jestli třeba neumřou nějaká zvířata kvůli ní. Větrné turbíny vs ptáci... atd.</p> <p>Je to tedy téma složitá a často moc polarizované, při něm se lidé cítí i z jedné i z druhé strany oprávněni se na druhého zlobit, nebo nemají chuť to téma rozebrat do hloubky, včetně mě, občas když zastávám jeden tábor, občas pro druhý. Proto to radši o něco více rozebírám i tady.</p> <p>Víno jsem koupila, protože jsem nechtěla přijít „prázdnými rukama“, tj. jsem chtěla nějak příspěk k bufetu a ukázat, že si jich vážím. Protože jsem spěchala, nekoupila jsem víno tam, odkud obvykle беру na čepu nějaká ta speciální moravská vína, abych měla aspoň jistotu, že nejde o nějakou větší industriální výrobu. Svařák a grog jsem si dala přes to, že jsem tušila jejich neudržitelný původ, protože jsem na to trochu zapomněla a chutnají mi.</p> <p>Víno v trafice jsem koupila, protože jsme se s kamarádem domluvili na poslední chvíli, bylo mi smutno, prožívám nějaký silnější environmentální žal poslední dobou, a chtěla jsem jít s ním na random party s dalšími lidmi, ale řekl mi, že podmínkou je, abych přinesla nějaké víno.</p> <p>Na kamaráda jsem ztvrdila tóny, protože jsem byla ze situace překvapena a nedokázala jsem rychle vyvat jeho hněvu a také jsem byla znechucena z toho, jak probíhají ty konverzace o environmentalismu. Na Pasta Grannies jsem se vyjádřila spíše kriticky z různých důvodů, hlavně protože mě envirožal frustruje. Mohla jsem víc ocenit snahu kamaráda.</p>	<p>O proenvironmentální chování a tak nějak i o dokonalost se snažím každý den, takže to byl normální frustrující den, ale zároveň si vážím toho všeho, co se podařilo a byl ve mnoha ohledech příjemnější, než obvykle, jelikož jsem zrovna během něj nemusela řešit např. nákup nebo potíže se soustředěním se, či se učit doma sama před počítačem. Moje snaha o proenviro chování totiž zahrnuje i volbu studia, abych tomu víc rozuměla a mohla se chovat následně. Jenže absolutní objektivitu nedosáhnu (musím si spíše ujasnit svou roli v tom všem), sama toho moc neudělám (je třeba se spojit), a dlouhodobé proenviro angažování občas ovlivňuje moje přítomné chování negativně (např. musím se učit, také abych si našla práci v souladu s mými hodnotami, že se jinak zblázním, tedy dnes nepůjdu dumpsterovat či neorganizuju tu akci nebo se nepobavím se sousedy), což je celkem frustrující nesmysl. Zároveň však jsem ráda, že se to všechno můžu učit, že můžu rozvíjet své znalosti a schopnosti a že se můžu spojit s lidmi, které se těmto tématům věnují. A teď mám mozek „nafouknutý“ a už nedokážu přemýšlet, i když bych chtěla. Pustím si ty Pasta Grannies :)</p>
--	--	---	--

<p>Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“</p>	<p>Můj největší problém jsou zřejmě plastové odpady. I když se snažím nakupovat bez nich, některé potraviny stále nemohu nalézt bez obalu. I díky tomu, že nejím maso, tak jím například tofu a to prostě bez obalu sežene pouze v velkých městech. Kolikrát se až podivuji, kolik jsme s přítelem schopni vyprodukovat plastu za pouhý týden nebo jeden den. Dalším nepříznivým chováním by mohla být poměrně velká spotřeba vody při mytí vlasů. Vlasy mám dlouhé a myji si je ajurvédskými bylinkami. Ty jsou ve formě jemného prášku, který se z vlasů vymývá poměrně dlouho. Někdy jsem i ve sprše cca 20 minut což je hodně velká spotřeba vody. K menší spotřebě vody ani nepřispívá moje velká sbírka pokojových květin, které na zalévání potřebují hodně vody.</p>	<p>Velkou překážkou je zřejmě to, že nejbližší bezobalový obchod je cca 20km daleko a k tomu navíc tam nemají tak velký sortiment. Další možností by bylo si některé potraviny dělat doma (vím, že tofu lze) ale to je bohužel hodně časově náročné. Se školou a prací bych díky tomu asi neměla ani trochu volného času. Co se týče spotřeby vody, tak to je v mém případě složitější, protože řešením by bylo asi si ostříhat vlasy. To ovšem nechci udělat.</p>	<p>Sama osobně si myslím, že se snažím chovat hodně environmentálně uvědoměle. Při čištění zubů mám vypnutou vodu, snažím se nakupovat co nejvíce lokální potraviny od místních farmářů, stravuji se převážně vegansky, mám doma vermikompostér na bioodpad, snažím se i nejezdít tolik autem a také třeba doma tolik netopíme. Stále mám ovšem někdy pocit, že i toto snažení není dostatečné. Během dne jsem si neustále říkala, jestli by nešlo dělat něco lépe. Stále si ale připomínám, že environmentální uvědomění je určitá cesta, která potřebuje čas. Nejde být ze dne na den environmentálně perfektní a to mě hodně uklidňuje. I před pouhým rokem jsem třeba nenakupovala bedýnky od farmářů nebo neměla vermikompostér. Věřím tedy, že v budoucnu se třeba budu i více snažit nemít tak velkou ekologickou stopu. Prozatím si tedy snažím tak nevyčítat své prohřešky.</p>
<p>Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“</p>	<p>Dům aktuálně vytápí podlahové topení a v kuchyni máme zapnutou lednici, pracovala jsem celý den na počítači, nabila si telefon a taky jsem na plynu uvařila dost omáčky pro celou rodinu na tři dny a několikrát si uvařila vodu na čaj v rychlovarné konvici. Večer jsem i chvilku svítila lampou, abych viděla na klávesnici. (energie) Taky jsem v kuchyni použila potraviny z dovozu, některé dokonce balené v plastu, a maso.</p>	<p>Podlahové topení bylo v domě už před mým narozením a o jeho spuštění a vypínání rozhodují rodiče. Trvá 3 dny, než se zahřeje, takže ho pouštím jen během mrazů (ač letos se po prvních mrazech zákeřně oteplilo), jinak obvykle topíme v kamnech dřevem z okolních sadů a máme dobře izolovaný dům. Celý den jsem pracovala na počítači, protože jsem měla spoustu úkolů ze školy - mimo jiné jsem například četla povinnou četbu na tento předmět. Mobil se vybíjí prostě tím, že je zapnutý, a je zapnutý, aby se mi lidé mohli dovolat. V kamnech topíme obvykle až večer, takže vodu na čaj jsem si snažila v rychlovarné konvici uvařit alespoň hromadně s ostatními. Nad lednici bych se asi mohla zamyslet, ale alespoň jsme s mamkou při nákupu zvolili lednici dražší, ale úspornou. Balené potraviny a potraviny z dovozu se snažím omezovat, ale ne vždy jsem přítomná nákupům společně domácností a leckdy nebalené nebo lokální potraviny ani nejsou v nabídce. Na rozdíl od bytu, který si pronajímám v Brně, nemáme u rodinného domu bezobalový obchod hned za rohem. Jsou tu ve vesnici jen jedny velmi omezené potraviny. Obvykle jezdíme na velký nákup jednou za 14 dní autem - jenže objíždět všechny možné obchody místo jednoho supermarketu by taky nebyla dobrá volba, takže se snažíme vybírat potraviny v papírových obalech, se kterými pak roztápíme, nebo alespoň velká balení s minimem obalového materiálu. Na druhou stranu se taky hodně snažíme samozásobit z vlastní zahrady (mám třeba zavařené domácí rajčatové pyré a spoustu ovoce nebo nasušené bylinky) či z blízkých samosběrů. Některé potraviny, například rýže, se tu ale ani vypěstovat nedají a já ráda vařím a experimentuji v kuchyni, je to můj koníček, i když si exotičtější plodiny obvykle kupuji jen příležitostně pro radost. Člověka absence exotických surovin alespoň nutí zkoušet nové věci a hledat lokální náhražky. Nicméně si nedokážu představit, že se vzdám černého čaje a kávy - tuhle jsem si vyrobila kávu ze žaludů, ale protože neobsahuje kofein, a usínám po ní. Maso jím, protože když jsem víc jak tři dny na rostlinné stravě, cítím, že má tělo hlad. Snažím se hodně vařit s luštěninami a mít jen malý podíl masité složky ve stravě, hodně masitá strava mi konec konců taky nedělá dobře. Zkrátka hledám nějakou alternativu, ale zatím jsem nepřišla na nic efektivnějšího než pravidelné pití proteinového nápoje. Přitom mám už teď problémy s podvážou.</p>	<p>Určitě mám ještě na čem pracovat a bylo by snazší, kdyby člověk nemusel pátrat u každé maličkosti o tom, která možnost je z environmentální hlediska horší. Například mám bambusový kartáček, který jsem si koupila na festivalu, ale při hlubším pátrání jsem zjistila, že všechny obchody ve městě, které je prodávají, prodávají značky, které sem kartáčky dovážejí z Číny. Což mimochodem znamená 400% přírůžku k ceně, za jakou seženete ty samé na Ebay s dopravou zdarma. Klidně si za něco šetrnějšího k životnímu prostředí zaplatím, ale tohle ani není šetrnější. Když jsem se o tom bavila s jednou odbornicí ze zdejší univerzity, řekla mi, že správně vytříděný lokálně vyrobený plastový kartáček z lokálních surovin by mohl být k životnímu prostředí šetrnější než ten bambusový z Číny. I jen hloupý zubní kartáček vyžaduje neskutečné množství dat, které musíme při rozhodování zvážit. Snaha žít šetrně se zdá být neskutečně vyčerpávající, nemyslíte? Každopádně i když mám na čem pracovat, kolem a kolem bych řekla, že se necítím jako špatný člověk. Snažím se a hledám cestu... kousek po kousku. Někdy jsou to možná kompromisy - například mám zbytečně moc oblečení, ale skoro všechno je z druhé ruky. Ale snaha je lepší, než co o sobě může říct většina lidí, no ne? Pokud toho ode mě očekáváte víc, budete si muset počkat. Ještě na to nejsem připravená a každý má své vlastní tempo.</p>

<p>Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“</p>	<p>Vyhození plastového obalu - momentálně nenakupuji bezobalově, použití papírových kapesníků, praní prádla - mohla bych nejspíš zredukovat množství, voda - mohla bych více šetřit, stravování - některé živočišné produkty - př. uzená makrela - mohla bych ji více obrátit navíc, použití výtahu, vyhození skleněných obalů - možná by se na něco daly ještě použít, PC - moc neřeším, kdy je rozsvícený/zapnutý, světla - občas svítím na více místech najednou, použití sáčku v obchodě</p>	<p>Vyhození plastového obalu - cesta do nejbližšího bezobaláče opravdu dlouhá + často produkty finančně náročnější - hraje v tom roli čas i peníze + korona - nechodím do obchodu tolik, použití papírových kapesníků - zvyk + korona - představa, že bych někde vytáhla látkový kapesník by asi mohla lidi momentálně bouřit, na druhou stranu mám věčně po kapsách posmrkané papírové, takže je to fuk :D, praní prádla - často hodím do prádla něco, co nebylo příliš nošeno, ale to spíš, že je to stejné barvy, kterou peru, tak už to tam naházím všechno - proč? opravdu nemám ráda, když je prádlo nějak cítit... voda - příznávám, že v tom jsem pohodlná, vodu miluji a proto ve sprše trávím více času, než by asi bylo ohleduplné, stravování - pro mě komplikované téma, které si nechci momentálně příliš ztěžovat nadměrným přemýšlením o něm:), použití výtahu - rebelství, vyhození skleněných obalů - omezené místo na bytě, nechci ho zarovnávat různými věcmi, které bych někdy mohla použít, PC - moc neřeším, kdy je rozsvícený/zapnutý - nic moc mi nebrání, abych na to myslela, světla - občas svítím na více místech najednou - občas nechci blikat ledkama - není to pro mě dobré, případně se necítím tak sama, když je rozsvíceno ještě někde - vím, že absurdní, použití sáčku v obchodě - korona - přestala jsem do obchodu z hygienických důvodů nosit ty látkové - buď bez sáčku, nebo občas si vezmu sáček igelitový - asi také částečně pohodlnost</p> <p>Kdybych to měla shrnout, občas mi brání zdravý rozum, občas pohodlnost a občas dokonce vztek. Občas máme dost mylné ponětí o tom, co vlastně má velký dopad a co zanedbatelný - občas proto ztrácím motivaci, protože je těžké rozhodnout, co je vlastně ekologičtější. Př. Potraviny a emise - Přeprava má zanedbatelný vliv oproti tomu, co vlastně jíme (živočišné produkty vs. rostlinné, hovězí maso vs. ryby atd.)</p>	<p>Z nějakého důvodu (s nejvyšší pravděpodobností z jiného, než kvůli experimentu) jsem neměla úplně nejlepší náladu a během dne jsem měla na různé věci vztek :D Ale jinak jsem samozřejmě mírumilovný člověk, jenomže někdy mě to holt popadne :D Uvědomila jsem si, že to že nad tím přemýšlím celkem do krajnosti, moje chování ovlivňovalo. Nejprve jsem se cítila vědomě, přítomně, nohama na zemi a nejspíš jsem si více uvědomovala veškeré své pocity. Každopádně... Postupem času jsem cítila frustraci - cítila jsem se pod tlakem a pod dohledem (i ostatních, kteří to budou číst), asi jsem si říkala, že mě ostatní budou soudit, a to mě upřímně rozčilovalo ještě více. Připomněla jsem sama sobě, že takovýhle tlak vlastně fakt nesnáším. Pravdou však je, že jsem si ho vlastně vykonstruovala ve své hlavě. Nicméně možná právě kvůli těmto pocitům jsem se rozhodla jet výtahem a koupila si tlačenu (kterou mám opravdu ráda, tak se prosím nezlobte:D) :D Zkrátka nemám ráda, když se určité věci přehání, protože to často nevede k ničemu moc dobrému. V takových situacích mám tendenci to jaksi vyvážit nějakým "rebelstvím", a v rámci zachování zdravého přístupu si říkám, že je to nejspíš v pořádku :)</p>
<p>Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“</p>	<p>Tak jo. Dala jsem si sprchu ráno i večer - což je zbytečná spotřeba vody, byť se sprchuju rychle. Bylo mi zle, a měla jsem zimnici, i když jsem byla navlečená, tak jsem si zatopila, což je taky zbytečná spotřeba energie. Hrozně mě bolelo břicho a hlava, tak jsem si dala Ibalgin - jeho výroba a složení určitě nejsou šetrné k životnímu prostředí. Celý svůj seznam hříchů jsem završila, když jsem si poté, co se mi ulevilo, koupila v supermarketu mandarinky z dovozu, na které jsem měla chuť a pak jsem je jedla u zapálené vonné svíčky, ze které se odpařovalo bůhvíco, ale určitě to taky přispívá ke změně klimatu.</p>	<p>U sprchy je to podle mě návyk. Nakopne mě to, aktivuje, cítím se čistá a svěží. Dělá mě to každý den, ačkoli je to jen namočení, namydlení a opláchnutí, je to zbytečná spotřeba - tak to prostě je. Určitě by to šlo změnit, ale jsem v tomhle rozmazlená, je to moje tajná neřest. Na druhou stranu, když jsem na treku, nevádí mi nemýt se i týden, dva... Takže vím, že to jde omezit, ale nedělám to.</p> <p>Topit jinak moc netopím, většinou mi stačí vzít si svetr, když už je chladněji, ale nebylo mi dobře. Bránilo mi teda momentální fyzické rozpoložení.</p> <p>S tím souvisí i Ibalgin, většinou řeším všechno prevencí a pak bylinkami, tinkturami a čaji. Jediné co mě pravidelně dostává je ženský cyklus. To si protřpím, a abych byla schopná během dne fungovat, naláduju se léky.</p> <p>Mandarinky a svíčka jsou jasná rozmazlenost - ani jedno nepotřebuju. Prostě jsem měla chuť a chtěla jsem se rozveselit a udělat si pohodu a vánoční atmosféru. Snědla jsem jich 5! A poslouchala jsem u toho koledy.</p>	<p>No tak jasně, že se stydím a cítím se provinile. To každopádně. Takový den byl pro mě mučivý. Říkala jsem si, kolik toho sakra můžu dělat jinak, ale nedělám, a že tohle nepotřebuju, a támhleto taky ne... Ale pak jsem si právě říkala, že prostě nejsem zenový mistr... Moc dobře vím, že nežiju enviro-doko život. Ale mám pocit, že aby to pro mě bylo dlouhodobě udržitelné, tak potřebuju mít nějaké svoje malé neřesti, kterými se rozmazluju. Potřebuju v tom balanc. Nechci být úplně asketa - zkusila jsem to a bylo to na nic. Zároveň se i ty neřesti snažím vyvážit vším pozitivním, co dělám pro ochranu životního prostředí. Takže jsem si nad tím tak přemýšlela během dne.</p>

Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“	Den většinou začínám sprchou - už delší dobu si říkám, že v kontextu mého sprchování nejsem příliš ohleduplná k životnímu prostředí v rámci plýtvání s vodou. Jsem si vědoma toho, že bych mohla například při mydlení vodu vypnout a celkově se sprchovat kratší dobu, ale prozatím to nedělám a jsem si toho vědoma. Další neekologickou aktivitou je má snídaně - na snídani pravidelně jím instantní kaši, která se prodává jako polotovar - je z toho jídla tedy zbytečný odpad - bylo by tedy rozhodně udržitelnější, kdybych si kaši vařila s ovesných vloček a přidávala tam jednotlivé suroviny, které bych ideálně koupila v bezobalovém obchodu. Další neekologickou aktivitou je cesta do práce automobilem - máme možnost městské hromadné dopravy. Po práci dělám běžné úkoly do školy, během kterých mám ráda, když čas trávím v příjemném prostředí. Můj pokoj takové prostředí splňuje, ovšem tvoří ho i méně příznivé faktory v kontextu životního prostředí - například svítýlka, která zdobí jednu stěnu mého pokoje - spotřeba energie zde může být pro někoho zbytečná. Libuji si také ve svíčkách - jedná se také víceméně o krátkodobou potěchu, která tvoří odpad. Mimo jiné čas, který strávím na elektronických zařízeních je poměrně vysoký - včetně brouzdání po internetu - zde jsem si také vědoma toho, že se jedná o neekologickou aktivitu - spotřeba energie.	Nerada bych řekla, že mi v tom vyložení něco brání. Spíše se jedná o mé vlastní pohodlí - sprcha je pro mne velice uklidňující a zároveň mě probudí, vzhledem k tomu, že ráno spěchám do práce, tak je pro mne jednodušší zalít kaši horkou vodou a hned ji sníst, než si vařit z jednotlivých surovin. Cesta autem do práce je také spojená s pohodlím - kdybych jela městskou hromadnou dopravou, musela bych vstávat mnohem dřív. Příjemné prostředí tvořeno svítýlkami a svíčkami je v rámci mé pohody, kdy po práci a s velkým množstvím úkolů do školy potřebuji jakési uklidnění.	Jsem si vědoma, že většina mých neekologických aktivit se týká mého pohodlí a rozhodně se nejedná o potřebné věci. Často se potýkám s výčitkami v kontextu těchto aktivit, ale primitivními způsoby si tyto aktivity snažím ospravedlňovat - jsem si tedy vědoma toho, že se jedná o obranné mechanismy.
Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“	Je pro mě dost těžké určit si, co vnímám jako environmentálně nepříznivé a příznivé chování. Proto jsem se nakonec rozhodla pro tuto možnost dne "s otevřenými očima". Ráno jsem si dala sprchu, která by určitě mohla být mnohem kratší a kdybych byla otužilejší, tak by určitě mohla být i studenější. Během dne se nedokážu vzdát kávy, ačkoliv její ekologické dopady jsou nepříliš veselé a na fair trade kávu bohužel při studentském rozpočtu nezbyvají peníze. Co se týká jídla během dne, měla jsem několikrát živočišné produkty (ne maso), zejména mléčné výrobky, které bylo potřeba zkonsumovat (a nejsem fanoušek plýtvání jídlem). Taky nejsem u jídla a potravin schopná ohlídat lokálnost ani případnou BIO kvalitu, proto většinou slevím a nakoupím ve větším supermarketu (ačkoliv alespoň některé potraviny - pečivo, vajíčka - se snažím kupovat v malém obchodě v mém sousedství s tuzemskými dodavateli). Ale přiznávám, že u naprosté většiny potravin to není v mých mentálních ani finančních možnostech řešit. Stejně tak dopadá i bezobalové nakupování - přestože mám v poměrně blízkém okolí několik bezobalových obchodů, přesto je naprostá většina mých nákupů "obalová", takže se odpadkové koše velmi rychle plní. Umývání nádobí bych taky přičítala na "seznam hříchů", jelikož nemáme myčku a tak umýváme pod tekoucí vodou. Možná by kolikrát bylo šetrnější napustit dřez a v něm nádobí umýt, ale z plovoucích zbytků jídla se mi dělá upřímně zle a kromě toho si nejsem jistá efektivitou a reálným šetřením (pokud jde třeba jenom o pár talířů). Dál by se asi dalo započítat používání elektroniky, která jednak spotřebovává energii a taky se opotřebovává, což znamená koupí nových zařízení v budoucnu.	Když se nad tím zamýšlím, za nejčastější důvod bych označila finance. Přece jenom jsem (asi jako většina z nás) student s velmi omezeným rozpočtem. Uvědomuji si, jak často si např. neekologické nebo obalové nakupování obhajuji sama před sebou slovy "až budeš jednou vydělávat a budeš na to mít, tak si dovlíš nakupovat bezobalové, BIO, fair-trade etc." Trochu se bojím, jaká ale opravdu bude jednou realita a že zjistím, že takový postoj byl jenom mentální ospravedlnění a maskování mé lenosti. Což je ostatně důvod, který bych uvedla hned na druhém místě za peněžními zábranami chovat se šetrněji k ŽP. Lenost společně s pohodlností jsou mocné faktory a jsou častými důvody proč nad spoustou věcí mávnu rukou a i když vím, že se v danou chvíli nechovám zrovna šetrně a ekologicky, přesto lenost a pohodlí převáží nad mými dobrými úmysly.	Upřímně řečeno, během dne se nějaké zásadní negativní pocity nevyskytovaly. I když jsem se snažila co nejvíc žít "s otevřenými očima", přesto mi spousta věcí a činů v běžném provozu nedocházela. Naproti tomu když jsem si následně sedla k počítači a formuláři, abych všechno zapsala, v ten moment mi některé věci začaly mnohem víc docházet a nastalo zásadnější "zpytování svědomí". Takže v tomhle to pro mě byl zajímavý poznatek, jak člověk v běžném provozu ty věci zakopne někam na druhou přemýšleci kolej, protože se toho během dne odehrává tolik, že mu na to normálně nezbyvá kapacita a vyhodnotí to jako méně podstatné. Tím spíš asi musíme mít environmentálně šetrné chování zautomatizované a dobře naučené, abychom tady té naší podvědomé lenosti a pohodlnosti nedali šanci.
Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“	Jela jsem tramvají, kouřila jsem cigarety, koupala jsem se ve vaně, jedla jsem mléčné výrobky a skoro celý den jsem byla kvůli práci na počítači.	U dopravy je to asi roční období a vzdálenost bydliště od centra, u kouření asi jen já sama moje vůle, stejně jako vana a mléčné výrobky. V jisté fázi jsem si uvědomila, že pokud na sebe nebudu občas hodná, tak se zblázním (a pravděpodobně se stejně nic nezmění).	Nebylo mi moc příjemné nad tím přemýšlet. Určitě jsem si tyto prohřešky vyčítala víc, než když se je snažím vyignorovat. Musela jsem ale zároveň řešit i pracovní záležitosti, takže jsem se od tohoto pocitu zvládla občas odtrhnout.

Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“	Už ráno jsem si uvědomil, jak zbytečně plýtvám vodou každý den (dlouhé sprchy nebo vana, puštěná voda při čištění zubů atd.) Během dne jsem byl ve městě a tam jsem si toho uvědomil více, ať když už jsem si koupil PET lahev místo toho, abych si jí dal třeba do skleničky nebo si vzal vlastní. Koupené jídlo v polystyrenovém obalu, taky byla nejlepší volba. Další z nepříznivých chování bylo i řízení auta, když jsem musel do práce.	Řekl bych, že už to je zvyk. Člověk nerad něco mění, když mu to vyhovuje. Mě s tím pomohl až nástup na enviromentální studia, v hlavě jsem začal mít dost myšlenek, co dělám špatně z hlediska k přírodě. Částečně za to může asi i výchova, kdy vlastně nikdy jsem nezažil moc nikoho kdo by mě vedl k ochraně životního prostředí.	Nikdy jsem takový den neměl a proto to bylo dosti zajímavé si uvědomit, jak denní činnosti můžou ovlivňovat životní prostředí. Během dne se asi ve mě střídal smutek nad tím co dělám, úžas nad tím, že to můžu dělat lepší cestou a šetrně k životnímu prostředí.
Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“	<p>A) Problémem byl jídelníček, který obsahoval mléčné výrobky (tvaroh a máslo). Také jsem snědl půlku sójového suku, který obsahuje palmový olej. Dál velké množství jídla, které jsem jedl, bylo zabaleno, a to většinou do plastových obalů (těstoviny, ovesné vločky, nejmíc se stydím za okurku zabalenou do plastového obalu).</p> <p>B) Použil jsem prostředek na čištění nádobí. Použil jsem k tomu obyčejnou houbičku. Umyl jsem hlavu šamponem. Používám plastový kartáček.</p> <p>C)Ve sprše jsem nechal vodu zapnutou o něco déle, než to bylo nutné.</p> <p>D)Nechal jsem v předsíni zapnuté světlo, i když tam už nikdo nebyl.</p> <p>E)Během tohoto dne jsem nosil oblečení, které nebylo vyrobeno udržitelně.</p> <p>F)Vypral jsem ložní povlečení spolu s oblečením v pračce.</p>	<p>A) Mám pocit, že veganská strava mi nemůže poskytnout dostatečnou rozmanitost jídla. Totiž neumím vařit a nemám možnost věnovat vaření dostatek času.</p> <p>Jako výmluvu používám to, že se snažím co nejvíce omezit množství mléčných výrobků.</p> <p>Problém s balením se snažím ignorovat. Ještě jsem nezkoušel bezobalové obchody. Vysvětluji si to tím, že „na to momentálně nemám čas“, a proto to odkládám. Také si říkám, že je to pravděpodobně dražší a tedy si to nejspíš nebudu moci dovolit. Navíc díky tomu, že používám vlastní sáčky na pečivo a zeleninu, mám pocit, že se věnuju problému obalů dost (přemístění?).</p> <p>B, E) Tyto problémy také bezdůvodně ignoruji. Mám pocit, že hledání alternativ jednak vyžaduje příliš velké úsilí a zadrhé stejně budou příliš drahé. Jako výmluvu používám to, že se všechny tyto věci snažím používat co nejdéle a co nejvíce s nimi šetřit. Výsledně to nevnímám jako zjevně neekologické chování.</p> <p>C) Je to nedostatkem sebedisciplíny. Měl jsem pocit, že dělám pro přírodu dost tím, že celkem hodně šetřím s vodou, tak si to aspoň trochu můžu dovolit.</p> <p>D) Je to nedbalostí. Myslel jsem si, že se ještě do předsíni vrátím ale nakonec jsem to neudělal a úplně jsem si na to světlo zapomněl.</p> <p>F) Je pro mě hrozně těžké prát to povlečení ručně. Navíc skoro nemám volný čas, který bych tomu mohl věnovat. Vysvětluji si to tím, že peru v pračce co nejméně často.</p>	Cítil jsem se dobře. Jednak jsem neměl špatné pocity kvůli konzumaci mléčného výrobku (které občas mývám), protože jsem to dělal jakoby “pro úkol”. Také mám radost z toho, že jsem přesně vymezil body, ve kterých se mám zlepšit. Tento seznam se mi nezdál příliš velký, a proto se spíš těším na to, že se postupně bude zkracovat, než že bych byl nějak deprimován tím, že nemám dost ekologický životní styl.
Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“	Jako nepříznivě vnímám hlavně to, že velmi často používám svůj smartphone, někdy ho i 2x během dne musím nabít, dále samozřejmě používání notebooku, který rovněž spotřebovává energii a větší míra svícení a topení teď přes zimu, možná i více praní (jak mám na sobě v zimě více vrstev, rychleji se zpotím, když třeba spěchám na autobus a pak musím oblečení hned vyprat a samozřejmě je ho více než v létě). Jako jednu z největších potíží vnímám u sebe konzumaci dovezených potravin – u mě jsou největším problémem hlavně banány, které si nedovedu odpustit. Dále třeba také káva nebo rostlinné mléko, které je dovezené. Samozřejmě k potravinám jde ruku v ruce obalový materiál – kartonovou krabici nebo papír nevnímám ještě tak negativně. Ale když si třeba narychlo potřebuji koupit něco, co mě zasytí a zároveň je veganské, není jiná možnost než zvolit hummus v plastové krabici a k tomu nějaké pečivo (které jsem rovněž nucena si dát do mikrotlenového sáčku). Napuštění vany může být rovněž vnímáno negativně, na druhou stranu si ji nedávám nijak často a snažím si to sama před sebou ospravedlnit tím, že se budu psychicky cítit lépe a mé svaly a tenze se trochu uvolní.	Převážně nejspíš nedostatek času, financí, někdy hraje roli i pohodlnost, často si tím člověk trochu „zkomplikuje“ situaci a je na nás samotných, zda jsme ochotni investovat např. do nákupů více času. Ráda bych více nakupovala v bezobalových obchodech, potíží je v tom, že jsou dál, anebo jsou v centru, jenže člověk musí velký kus docházet a pak velký kus tahá pěšky, což namáhá záda (zvláště když je na to sám) a jelikož tam třeba člověk nechodí tak často, tak toho chce vzít víc. Ne vždycky si zvládnou vzít např. krabici na jídlo nebo svůj kelímek na kafe (i když kafe do ruky ze stánku si kupuji možná tak 2x do roka, i tak mě ale ten zbytečný odpad štví). Mohla bych si veškeré suroviny vyrábět domácí (třeba veganské mléko, sýry, tempeh, tofu, hummus atd.), jenže to bych pak nedělala nic jiného. Občas mě prostě čas tlačí a tak někdy svolím tu jednodušší možnost. A také nemám ráda myšlenku, že „každý máme stejně času“. Ne, nemáme, když se někdo musí starat o děti, příbuzné, vařit pro rodinu, venčit psa a krmit ho, dělat úkoly a do toho chodit na dvě brigády po škole a pak se třeba ještě učit, tak těch 24 hodin skutečně není shodných s někým, kdo si může dovolit platit chůvu, kuchařku nebo jednoduše má třeba partnera/partnerku, který/á tyto činnosti zastává více.	Větší uvědomění si těchto činností, trochu pocity viny (ale ty mívám i normálně bez tohoto experimentu ☹), zároveň jsem také během některých činností pocítila hrdost, že se v některých ohledech chovám šetrněji – například jsem jela vlakem, poté jsem šla pěšky, místo poslouchání hudby jsem si četla, měla jsem na sobě oblečení, které mám jen z druhé ruky (to je stejně dřívá většina mého šatníku) a celkově jsem si tak nějak více zvnitřnila myšlenku „nebýt na sebe tak přísná“ či „nemusím být ve všem vždy perfektní na úkor vlastní mentální pohody“.

<p>Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“</p>	<p>Hned ráno mi zvonil asi 30x budík. První, co mě napadlo je, že to, že nedokážu vstát z postele včas nebo nedokážu odhadnout v kolik hodin mi stačí vstávat, zbytečně využívám baterku a energii k ničemu. Taky jsem uvažovala nad tím, jak mám často jas a mnoho aplikací, které baterku snižují a já musím častěji nabíjet. Uvažovala jsem nad tím, jak celý den pracuju na počítači na věcech do školy a tím využívám energii, místo toho, abych se šla projít do přírody. Celý den jsem si všímala, jak jsem zvyklá všude pořád svítit, i když je venku světlo. Měla jsem chuť rozestřít si záclonu, aby mi přišlo více světla, kterého je v dnešních dnech i tak venku málo. Uvažovala jsem nad tím, jaká je to zhyčkalost, když si jdu vyčistit zuby- rožnu si a dívám se sama na sebe, pak odejdu a nechám rozsvíceno. V tu chvíli jsem polemizovala sama se sebou nad tím, jestli je ekologičtější to, že to nechám svítit o pár sekund déle a nebo to, že se žárovka rožíná a zhasíná? Nebo na co potřebuju mít rožnuté na záchodě? Taky jsem si všímala kolik vody proteče mýma rukama za celý den. Třeba i jenom při jednom umývání nádobí. Přemýšlela jsem, co je ekologičtější varianta. Umývat s mycím prostředkem nebo ne? Když tam je, potřebuju to pořádně spláchnout, abych nesvačila na bublinkách. Když ale neumývám mycím prostředkem, trvá to delší dobu, drhnu to a delší dobu teče voda. Napadlo mě, že jsem už viděla, že někteří vodou, kterou něco umývali, splachují záchod. Všimla jsem si právě, kolik vody teče jenom na jedno spláchnutí. Někteří známí mi říkali, že splachují jenom po velké straně. Také jsem si uvědomila, že mám ve zvyku si svůj pokoj vytopit, aby mi tu bylo teplo. Když to ale překoná určitou hranici, potřebuju větrat. Takže vlastně teplo uteče a potřebuju zase zatopit. Takže topím Pánu Bohu do oken. Možná by stačilo mít o jeden dva stupně nižší úroveň na topení. Na jídlo jsem připravila z potravin, které jsem už měla doma koupené z Albertu. Po asi měsíci jsem si koupila maso.</p> <p>Už jen při vytahování z lednice mě napadlo, že když už mé tělo volá po bílkovínách, mohla bych si je dodat v luštěninách, proteinu nebo alespoň masa z nějaké ekofarmy poblíž Brna, kde se mají zvířátka dobře. Uvažovala jsem taky nad tím, že se všechny dnešní využitě potraviny dají sehnat z ekologického zemědělství nebo neživočišného původu ve vegan verzi. Také jsem uvažovala nad tím, že si i těstoviny mohu vyrobit doma nebo že existují skvělé skupiny domácích produktů z poctivých potravin, které podpoří normální lidi a jejich práci nebo také se spotřebují potraviny, které by sami nestihli spotřebovat z vlastní produkce. Dneska jsem přesazovala kytičky a přemýšlela jsem nad tím, že vlastně ten substrát, který jim dávám, je dohnojován něčím chemickým. Možná bych příště mohla vzít hlínu ze zahrady a promíchat ji s kompostem. Nebo nenakupovat květináče z velkoobchodů, ale od maloprodejců, kteří je třeba sami vyrábějí. Večer jsem si šla koupit řamku do zdejší samošky, protože jsem měla na něco chuť. Místo toho jsem si mohla doma třeba něco upéct z kvalitních potravin a nebylo by to zabaleno v plastu. Taky jsem uvažovala nad tím, jak často hodně odřezků z ovoce a zeleniny vyhazuju- nejenom, že bych opravdu chtěla prosadit bioodpad doma, ale také se tyto odřezky dají využívat třeba na čaj, z odřeznutého vrchu petržele vypěstovat nať do polévky nebo tyto odřezky nasekat a zamrazit a prý se to dá přihodit do vývaru. Možností je opravdu hodně.</p>	<p>Všeprůstupujícím důvodem je pro mě zaběhnutá rutina a zvyky. Ráno vstanu a něco se nějak děje. Jedu na autopilota, při kterém mě v běžných situacích nenapadá, že bych vůbec mohla přemýšlet nad tím, co dělat jinak. Natož aby mě napadlo, jak to dělat. Nejčastěji je to však pohodlnost. Cokoliv, co vybočuje z této rutiny, stojí námahu, energii a čas. Námahu pro přemýšlení, jak to udělat, ale hlavně námahu přítom dělat něco jinak. Námahu si o tom zjišťovat, námahu zařizovat věci k tomu potřebné. Nalézám u sebe někde v pozadí i nechuť zažívat nekomfort. Být v chladnější místnosti a vzít si mikinu, vytvořit si vlastní substrát, hledat různé po městě/inernetu kvalitnější věci a férové prodejce, které neznám. Na jedné straně hraje roli také u mě nevědomost a neinformovanost, co a jak všechno vlastně jde dělat a je možné. Když se zamyslím po dnešním dni mi přijde, že je toho opravdu hodně, co dělat jinak. Ale kde začít? Cítím rozhodovací paralýzu. Co nejvíc hoří, co nejvíc pomůže, co udržím nejdéle? Poté je tu také důvod finanční - eko-bio-fair trade věci jsou často několikrát dražší variantou běžně dostupných věcí. Je krásné podporovat ručně dělané věci a domácí ekonomiku, ale kde na to vzít a nekrást? Často se utěšuju tím, že jsem teď student, ale až budu velká..</p>	<p>Častokrát jsem zažívala „AHA“ moment. Když jsem byla všímavá v přítomné chvíli, viděla jsem různé situace z jiného úhlu než normálně. Měla jsem pocit více vědomě prožitého dne, který mi neutekl jen tak mezi prsty, ale byla jsem v přítomné chvíli. A to mi dávalo pocit klidu. Potěšilo mě, že to jde se takhle zastavit, že mě alespoň nějaké maličkosti napadají. Že když to můžu udělat já, můžou i druzí. Určitým způsobem mě bavilo být v pozici vědce, objevitele, co a jak jde vylepšit. Cítila jsem dětskou zvědavost a hravost občas. Občas jsem i zaexperimentovala a opravdu to udělala. Měla jsem pocit, že dělám něco dobrého pro společnost. V některých chvílích jsem ale cítila, že se mi to chce jenom „odbýt“, nevěnovat tomu čas a nemít oči otevřené, nepřemýšlet nad tím. Ulehčit si to. Toto někdy střídala taky nechuť z dané činnosti (možná i ze sebe?), že bych ji neměla dělat. Nebo také pocit tlaku, že každá tato malá činnost má impact. Vědomí, že něco jde jinak mi spíš někdy přitížilo a sama jsem si na sebe položila očekávání, že společnost něco očekává. Takže jsem cítila překvapivou směsici hravé svobody a tíživého tlaku.</p>
--	---	--	---

Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“	Jedla som potraviny živočišneho pôvodu (syr, vajcia), podarilo sa mi kúpiť aj niečo zabalené v sáčku. Cestovala som a nebolo možné zvoliť elektronický lístok, takže vznikol nerecyklovateľný odpad. Prali sme doma prádlo a ešte míňame neekologické pracie kapsule, hoci už máme nachystaný prací prášok zo sódy. Na umývanie zubov používam konvenčnú zubnú pastu, pretože som ešte nenašla alternatívu, ktorá by mi vyhovovala. Používala som aj sprchový olej v plastovom obale, ktorý som sa rozhodla vyskúšať, ale plánujem sa po vyminutí vrátiť k obyčajnému mydlu.	Lenivosť, nedostatočné plánovanie, u sprchového oleja to bol čisto rozmar. Pri jízdenke ale nebola iná možnosť.	Myslím, že ako každý iný, pretože sa priebežne snažím myslieť na dopady svojho správania. Bola som však senzitívnejšia voči každému činu a uvedomila som si, že aj po rokoch snahy o eko správanie mám stále medzery. Väčšinou ma hlavne hnevá, ak zjem mäso, i keď sa to nedeje často, tam som voči sebe kritická. Momentálne sa mi darí ho v rámci adventného pôstu nejst' :) Nechcem to však hrotiť, hlavne môj systém fungovania musí byť funkčný. Zero-waste nie som ani zďaleka, ale napríklad oblečenie si inak ako z druhej ruky alebo od féř značky nekúpim. Povedala by som, že som viac-menej v rámci možností spokojná. Uzavrela by som to myšlienkou, že ak chce niekto 100% neškodiť prírode, mal by sa vrátiť do jaskyne a žuť trávu (trochu s nadsázkou, ale nie sme dokonalí...).
Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“	Jednou z věcí, kterých si všímám již dlouho a která mně vadí, je poměrně velká produkce plastového odpadu. Ráno je to hned plastový zubní kartáček, u snídaně některé potraviny, které jsou baleny v plastu (i když se snažím preferovat nebalené potraviny). Existují sice bezobalové obchody, ale často, když chci udělat rychlý nákup tam, kde bydlím, tak tyto alternativy nejsou dostupné. Celkově je fascinující množství plastu, které nás denodenně obklopuje, ať už to jsou okna, koberce, oblečení, elektronika, obaly všeho... plasty jsou všude. Přemýšlím také o spotřebě vody, když dávám prádlo do pračky. Jak často je nutné prát? A poté o spotřebě elektrické energie při úvaze, jestli je nezbytně nutné použít sušičku. Při dopravě i do obchodu se snažím, když to počasí alespoň trochu umožňuje, využít kolo. Při nákupu si uvědomuji, že některé potraviny si nemohu koupit v bio kvalitě, buď nejsou dostupné, nebo jsou drahé. A uvědomuji si okolnosti pěstování nebo potravin.	V případě bio potravin je to někdy jejich cena nebo nedostupnost. Je také pravda, že v době covidu jsem dal někdy přednost tomu dopravit se někam autem než MHD nebo vlakem... Při snaze redukovat vytváření odpadu a spotřebu plastů narážím na to, že by opravdu svědomitá snaha v tomto směru měla za následek mnohem menší výběr a horší dostupnost mnoha výrobků. V některých případech by to byla i výrazně vyšší cena. Ale bio preferuji, stejně jako potraviny nebalené v plastu, nejím maso. A například funkční oblečení, které je vyrobeno bez plastu a chemie, je velmi špatně dostupné, alternativy existují, ale jsou u některých výrobků skutečně mnohonásobně dražší a výběr velmi omezený.	Uvědomuji si i díky studiu envira prakticky denně ekologické souvislosti mých nákupů, stravování, cestování atd. Pro mě tedy žádné velké překvapení. Snažím se spíše takto někdy neuvažovat, protože už by to vedlo skutečně k jisté paralýze. Obávám se, že dokonalý život z hlediska příznivosti k životnímu prostředí (což je termín, který jistě není úplně ideální, nejde jen o životní prostředí jednoho druhu, ale o přírodu) v podstatě vede k životu do určité míry asociálního. Této volby nyní schopen nejsem. Říkám si, že důležitější je snažit se spíše zlepšit dostupnost ekologičtějšího života pro velkou část populace a snad změnit systém, než se tzv. utřídit k smrti uprostřed společnosti, které je to zcela lhostejné.
Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“	V tento den jsem měla několik "eko prohřešků". Jeli jsme na výlet autem, po cestě jsme se zastavili na kávu, jejíž původ byl neznámý, a navíc, protože jsem zapoměla vzít kelímky z domu a v kavárně bylo plno, vzali jsme si jej do jednorázových kelímků. Pak už jsem ale nabyla dojmu, že je všechno moje chování v pořádku, když se jen procházím po lese, ovšem jen do doby, než jsem si uvědomila, že většina mého oblečení a vybavení je nejen z plastu, ale ještě navíc z druhého konce světa. Cestou zpět jsme se pak ještě stavili do obchodu a na jídlo, což znamenalo následující: snack v plastovém obalu, sýrové jídlo a to všechno ještě navíc placené kartou banky, o jejíž environmentálních přínosech by se dalo dlouze diskutovat. Na závěr dne jsem si dala ještě teplou sprchu, přitopila si v pokoji (ale tak na 18°C :D), posurfovala na netu a přečetla si emaily z mé úplně plné emailové schránky.	V případě automobilu hrají roli tři faktory: na nefrekventovaných trasách mizerná možnost alternativ v podobě spojů hromadné dopravy, vyšší cena hromadné dopravy a větší riziko nakažení koronavirem (i když možná v důsledku bez znečištění z dopravy by bylo méně nemocných...?). U konzumování nápojů a jídel venku je problém, že často nejsou dostupné takové možnosti (zvláště mimo velká města), které by uspokojily mé environmentální nároky a hlad je hlad. Často mi brání také to, že zapomenou např. na kelímky nebo nestíhám nachystat svačinu (ale to beru jako osobní neschopnost). Teplá sprcha a topení je u mě spíš výjimka a co se týče emailů a provozu internetu, tak to stále vnímám jako jakousi zanedbatelnou věc, která nemá tak velký dopad a vždy si řeknu, že bych se měla soustředit na jiné aktivity, které budou mít větší dopad.	Vlastně docela v pohodě, protože jsem byla hodně času v přírodě a už jsem se naučila nebýt na sebe tak přísná. Myslím si, že za poslední roky se mé chování změnilo na výrazně pro-environmentálnější, ovlivnila jsem pozitivně několik lidí a tak nějak věřím, že je to i díky tomu, že jsem přestala lidi okolo sebe kritizovat za to, že např. jedí maso nebo používají hrozně moc plastů, ale spíš jim ukazuji, že to jde i jinak a zároveň, že se z jednoho kelímku nehrouť svět. Navíc mám ze sebe vlastně v této době obecně mnohem lepší pocit, než v době předcovidové, protože díky tomu, že mám více času, tak mnohem více vařím a jím doma, snižuji cíleně svoji spotřebu i energetickou náročnost. :)

<p>Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“</p>	<p>První věc, kterou jsem zaznamenala v sebeexperimentu při sledování svých "environmentálních prohřešků bylo asi jídlo. Nejsem veganka ani vyloženě vegetariánka. Takže hnedka u snídaně - mléko do kávy. Dále jsem si nachystala na svačinu rohlík, který jsem si dala sáčku. Netrvalo dlouho a následoval další záznam v mém seznamu prohřešků - jízda autem do práce. Přece jen bydlím ve vesnici, kde o víkendu nejedí téměř žádný autobus, proto musím do práce jezdit autem. V práci jsem si zaznamenala moment, kdy nám kolegyňka všem nalila džus do plastového kelímku. Až po nalití jsem si uvědomila, že všichni máme v práci vlastní hrnek, tudíž nám ten džus mohla nalít do hrníčku. Celý den jsem potom sledovala, kolik se toho u nás v místnosti vyhodí za jednu směnu. Nestačila jsem věřit svým očím. Hned, co jsme všichni společně pojedli svačinu, byl koš plný. To si člověk ani neuvědomí, když nám za směnu přijde třikrát vyměnit koš paní uklízečka..</p> <p>Všimla jsem si také, že často používám papírové ubrousky. V práci si chodím umývat ruky téměř pokaždé, když vyjdu z naší "buňky" ven a zpět. Ručníky ani fukar však na záchodech nemáme, proto se tam spotřebuje velké množství papírových ubrousků... a vlastně úplně zbytečně...</p> <p>Na oběd jsme měli kuřecí stehno s bramborem - takže zase maso. Abych alespoň neplýtvala jídlem, snažila jsem se sníst vše.. No nesnědla.. Cesta domů proběhla opět autem. Po příjezdu domů jsem se těšila po celým dnu do sprchy. Myslím si, že zde k nějakému velkému prohřešku nedošlo, neboť sprchu nenechávám téct celou dobu při sprchování. Co bych mohla považovat za poslední chování, co není ekologicky šetrné, může být rozsvícené světlo v mém pokoji. Všimla jsem si, že ne pokaždé, když si jdu udělat čaj, tak zhasínám.</p>	<p>Největší problém tedy vidím asi ve třech bodech – jídlo, auto a plasty. Co se týká jídla, tak největší problém vidím ve společném bydlení s rodiči. Je těžké omezit maso, když žijete v rodině, kde maso milují. Co se týká obědu v práci, tam o víkendech na výběr z bezmasých jídel také nemají.</p> <p>Další bod: jízda autem – nejvíce používám auto právě pro jízdu do práce, neboť hromadnou dopravou (v týdnu) trvá cesta přes hodinu a autem 12 minut. Když je však možnost použít hromadnou dopravu, snažím se jí využít.</p>	<p>Koncem dne jsem ze sebe měla velmi špatný pocit. Všimla jsem si, že se často ve svých prohřešcích snažím omlouvat a hledat ospravedlnování. Je velmi náročné žít šetrně k životnímu prostředí, když na nás na každém rohu čekají nějaké nástrahy. Velký vliv na to má také mé okolí, které mě sice podporuje při potřebě snížit spotřebu plastů a začít třídit, ale něco úplně jinačí je například téma týkající se vegetariánství a veganství.</p>
<p>Žít jeden den „S OČIMA DOKOŘÁN“</p>	<p>Při rozhodování se, jaký úkol plnit, jsem si uvědomila, že svůj každodenní život v Brně, u sebe v bytě, mám zmáknutý fakt na environmentální dokonalost. Jím vegansky, z lokálních surovin nakoupených bezobalově, kosmetiku používám přírodní, jezdím MHD, nenakupuju... Ale vše se staně těžší, když opustím toto prostředí a vydám se na víkend k rodičům nebo k rodině svého přítele.</p> <p>Proto jsem si pro svůj "nedokonalý" den vybrala den u přítelových rodičů.</p> <p>Začalo to snídaní: balený chleba s baleným sýrem (vegansky bych se asi nenajedla), pak jsem si dávala sprchu a umývala vlasy běžným šamponem. Oběd byl teda vege. Odpoledne jsme jeli do domu, který rekonstruujeme (autem) a zapomněli jsme si klíče, takže jsme cestu jeli dvakrát. Čekala nás natírání skříní napadených červotočem (přípravek se jmenuje Lignofix a vypadá dost jedovatě), ale police jiné skříně jsme natírali lněným olejem, tak se to docela vyvážilo. U toho jsme si topili v kamnech dřevem ze starého nábytku a prořezů, ale měli jsme otevřené okno, abychom se z Lignofixu nepřiotrávili.</p> <p>Večer jsme dělali vánoční cukroví - ingredience hezky balené, ze supermarketu, nic bio. A ještě tolik pečicího papíru, ubrousků...</p> <p>Večer sprcha (asi by nemusely být dvě za den) a opět konvenční kosmetika.</p>	<p>Změna prostředí, lenost a přesvědčení, že vztahy jsou důležitější než to, jestli si dám na rohlík veganskou pomazánku z bezobalových lokálních surovin nebo obyčejné máslo ze supermarketu.</p> <p>Poslední dobou to mám tak, že na návštěvách prostě přijímám, jak mají věci nastavené a co dělám běžně já sama si dělám po svém.</p> <p>Ted' konkrétně jsem si zapomněla svoji kosmetickou taštičku, tak jsem musela používat běžnou neeko kosmetiku.</p>	<p>Uvědomila jsem si, že ačkoliv běžně žiji téměř dokonale udržitelně a zdá se mi to jednoduché, mění se to, když se dostanu mimo své prostředí.</p> <p>Celý den jsem si uvědomovala, jak je udržitelné žít těžké pro lidi, kteří žijí na maloměstě, kde je jeden supermarket, bez auta se člověk nikam nedostane, protože autobusy skoro nejedí, celý život je zvyklý jíst maso, používat běžné kosmetické a čisticí prostředky a k zlehčení života existuje spousta neeko vychytávek.</p> <p>Zároveň jsem ale pociťovala velkou vděčnost, že ačkoliv to u nich není dokonalé, dost se snaží a mám pocit, že i dělají maximum.</p> <p>Trochu jsem měla ale výčitky a říkala jsem si, že jsem se mohla trochu víc snažit. Třeba se nabídnout, že uvařím něco veganského, koupit eko drogerii a kosmetiku (třeba jako dárky) a možná nemlčet úplně vždy a trochu do věcí kecat. (A taky jsem pak další dny začala, i když nevím, jestli navrhování kompostovacího záchodu a hliněných omítek byly zrovna ty nejlepší nápady :D)</p>