

Vypíšte 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?	Jaký pro vás byl takový den? Jak jste ho vnímali, jaké jste měli během dne pocity a myšlenky?
<p>Byl to obyčejný den, musela jsem hledat nepříznivá chování, něco jsem našla. Během toho dne jsem pila kávu z Centrální Ameriky, ale osobně jsem poznala výrobce, takže vůbec mě to netrápí, když ve většině mého života to neplatí. Přemýšlela jsem o baterce v teploměru, a že bych ji potřebovala vyměnit. Samozřejmě každý kus oblečení, který jsem na sobě měla, byl pod podrobným vyšetřováním. Přemýšlela jsem, jestli neperu ponožky moc často, a jestli by toaleták se dal nahradit ekologičtější variantou? Koupila jsem si sušenky v plastovém dvojbalu, a ten plast jsem byla líná jít vyhodit do žluté popelnice v atriu, které bylo uzavřeno. A největší prostupek dne je, že jsem se neúčastnila dostatečně Stávky za klima. Zase těžko posoudím vliv tohoto rozhodnutí na životní prostředí.</p>	<p>Lenost a zvyky, mlsná a omezenost v čase. Možná, že ten výsledek je tak malý, že se ztrácí význam. Porovnání s jinými lidmi. Na to, abych se chovala šetrněji, potřebuji mít víc energie a času: zamýšlet se o důsledcích, dojít do obchodu pro lepší výrobek, dojít do popelnice pro lepší třídění. Motivuje mě zase být příkladem pro jiné.</p>	<p>Nedokázala jsem nechat oči dokořán celý den. Každých pár hodin jsem vyhodnocovala moje chování zpětně. Ale ten den probíhal většinou ve škole-knihovně, takže byl dost nudný, a neměla jsem moc příležitostí být nešetrná.</p>
<p>Počas dňa som nejakým spôsobom používala veľa obalov. Tyčinka v plastovom obale, maska na tvár v obale...bolo ich veľa a čo sa týka jedla, vzhľadom k tomu, že sa stravs stravovať pestro a rôznorodo, dala som si napríklad na jogurt chia semienka a aj samotný jogurt bol na kešu základe, ale sústredila som sa na chuť a v tej chvíli som to až tak neriešila. Zároveň som bola hladná.</p> <p>Okrem toho som cestovala pár hodín vlakom a poprosila som ocina, aby prišiel po mňa na stanicu z mesta do dediny, pritom mi išiel autobus, ale je to taký môj zvyk a zároveň som tým ušetrila tak 50 minút. Ale nemuselo to tak byť, bolo to moje pohodlie a ušetrila by sa tak jedna vyše 20 kilometrová cesta autom (+ čas môjho otca :D).</p> <p>Na koniec, pijem veľa kávy, takže ani tento deň s očami dokorán to nebolo inak, len som z toho mala pocit viny, nejak ma to však žiaľ neodradilo.</p>	<p>Myslím, že je to moje pohodlie a ušetrenie času, ktorého nemám veľa, pretože sa toho od nás v súčasnosti chce dosť a v istom bode som upadla do toho, že to šetrenie nejakého času si celkom cením. Čo ma zároveň ale neospravedľuje a určite sa dajú hľadať alternatívy, minimálne v používaní toľkých obalov a potravín z druhého konca sveta.</p>	<p>Tento deň bol pre mňa zaujímavý. Uvedomovať si všetko, čím ubližujem životnému prostrediu, aké má to moje správanie vplyv a ako ho môžem zmeniť. Už istú dobu premýšľam nad obmedzením obalov a nad tým, že začnem v bezobalových obchodoch nakupovať fakt pravidelne a nie len raz za čas. Tento deň ma v tom presvedčil, ale zároveň som pocítila, ako som už spomínala, pocity viny a myšlienky, ktoré som mala, vo mne zvyšovali to nepohodlie, že sa mám niečoho obľúbeného vzdať. Všimla som si tiež v čom sa správam udržateľnejšie a tých vecí tam bolo veľa, a tak som počas dňa dospela k tomu, že nechcem na seba tlačiť a pôjdem nato pomaličky a nebudem si vyčítat, ak to vždy nepôjde, pretože to sa stane. Nakoniec mi príde veľmi dôležité vnášať do nášho enviro či neenviro správania vedomie toho, ako to vplyva na prírodu a ľudí.</p>
<p>Najväčší problém mi počas dňa robilo moje konzumné chovanie. Uprednostnila som svoje pohodlie a po tom ako som sa vrátila do mesta z turistiky som sa radšej išla najesť niekam do reštaurácie, aj keď som vedela, že doma mám potraviny, z ktorých som si mohla navariť. Vždy si idem kúpiť aspoň nejakú kávu alebo niečo malé do obchodu a myslím, že som si tak vytvorila určitú formu odmeňovania sa. Tiež som počas dňa spravila veľa malých zlozvykov, ktoré sú nepriaznivé k životnému prostrediu. Napr. že som nechala v nejakej miestnosti svietiť aj keď som v nej nebola, pretože som na to zabudla, alebo som odpad, ktorý som mohla hodiť do kompostu hodila do koša na zmiešaný, pretože kýblik na kompost bol príliš plný. Tiež by sa dalo za nepriaznivé k životnému prostrediu považovať to, že som sa nezapojila do okupačnej stávky a radšej som išla na túru.</p>	<p>Myslím si, že všetky prípady by sa dali zhrnúť do jednej príčiny, ktorá mi v tom bráni a to je moje pohodlie a uprednostňovanie príjemných vecí, pred zamýšľaním sa nad ich efektom. Tiež je to pri tom konzumnom chovaní nejaký naučený zvyk a príjemný pocit spojený s ním, aj keď často sa cítim potom previnilo. V tom, že som sa nezapojila do okupačnej stávky mi bránilo moje pohodlie a tiež moja úzkosť s ktorou sa snažím pracovať, ale niekedy ma ten pocit prevažuje a snažím sa pred ním radšej utiecť ako s ním bojovať. So svietením je to často aj moja prehnaná zábudlivosť, občas sa mi stane, že nechtiac nechám svietiť v nejakej miestnosti aj celú noc.</p>	<p>Musela som sa viac sústrediť na to čo robím a ako. Viac sa sledovať a premýšľať nad tým aké má moje chovanie efekt na životné prostredie. Najskôr som sa moc nezamýšľala nad tým čo robím, ale vždy po tom prišlo uvedomenie a výčitky svedomia z toho ako sa chovám a čo som mohla spraviť inak. Bolo ale zaujímavé celý deň premýšľať nad tým čo všetko čo bežne robím každý deň môže mať negatívny efekt na životné prostredie.</p>

<p>Nejvíce jsem vnímala, že během jediného dne nechám protéct obrovské množství vody. Dlouhá teplá sprcha, praní, umývání nádobí pod tekoucí vodou i splachování. Ve výsledku je té vody neskutečně moc. A beru to trochu jak samozřejmost. Dále jsem si uvědomila, že je pořád velká část potravin, které si pořídím, zabalená v plastu. Během dne jsem si též více všimla, že většina jídla, které přes běžný den sním, není vůbec lokální. Jen tak namátkou – kakaové boby, datle, avokádo, rýže, tofu ...</p>	<p>U té vody hraje velkou roli fakt, že jsme na byt už čtyři roky nekoupili špunt do dřezu. Jednou dokonce byla snaha, ale nějak tam nepasoval, tak jsme to vzdali. Navíc někteří mí spolubydlíci mají pocit, že je nehygienické mýt nádobí ve stojaté vodě. Nenapadá mě jiné řešení. Asi už jsem trochu rezignovala na to, prosazovat na našem bytě nějaké šetrnější chování a chlácholím se představou, že až nebudu na sdíleném bytě, budu si to dělat po svém a „lépe“. U potravin mi brání především to, že ne všechno, co mám ráda, lze sehnat v bezobalově, případně, pokud je cena výrazně nižší v běžném obchodě, tak zkrátka zvolím to. Asi mi tedy brání omezené finanční zdroje. A co se nelokálních potravin týče, to je pro mě fakt velké téma. Jednu dobu jsem se totiž o lokálnost a sezónnost hodně snažila, ale v poslední době převládlo jednak to, že mi ty nelokální potraviny hodně chutnají a také je pro mě snazší z těch surovin uvařit. Takže tady mi brání asi celkem moje pohodlnost a neschopnost vzdát se něčeho, co, mám pocit, že mi dělá život příjemnějším.</p>	<p>Přijde mi, že to bylo docela nepříjemné, protože v běžném dni tyhle myšlenky ohledně nepříznivosti mého chování na přírodu potlačuji. Rychle si řeknu, proč to nedělám jinak, jako třeba v případě té vody, a dál své chování neanalyzuji. Teď jsem si to uvědomovala mnohem víc. Napadá mě, že tak jako se já (teď) nedokážu vzdát všech nelokálních potravin a dlouhé sprchy, tak si teď moji rodiče nedokáží představit vzdát se třeba auta. Zároveň mi to připomíná, že sama můžu ještě hodně věcí dělat „lépe“ a není potřeba být tak „přísná“ při hodnocení ostatních. Přijde mi, že tento úkol mi dál pomáhá rozvíjet soucit k ostatním.</p>
<p>Nejvíce jsem si začala všimnout, jak moc času trávím na technologiích, jinak řečeno jak moc spotřebuju za den elektřiny. Která je většinou vyráběna v tepelných elektrárnách. Zároveň svou práci na nich jim snižují životnost. Čím víc času na nich strávím, tím pravděpodobnější je, že budu muset vyměnit baterii, případně celou věc, protože to je nakonec jednodušší. Prvně mě napadlo jen používání mobilu, notebooku. Ale nakonec elektřinu každý den využívá i lednička, mikrovlnka, hodiny. Topím doma plynem, stejně tak na něm vařím, takže podporuji jeho těžbu, která také přírodě nepomáhá. Svítím žárovkami, které nejsou spořivé, ohřívám vodu v elektrické konvici. Nosím oblečení, které je často z bavlny (práce dětí, množství vody, která se na vypěstování bavlny použije), případně z umělých vláken (uvolňování mikroplastů při praní i nošení). Miluju mléčné produkty (velkochovy, doprava produktu, podpora velkoobchodů), často používám kosmetické produkty (jejich výroba, plastové obaly, chemikálie v nich obsažené).</p>	<p>Mobil používám kvůli pohodlnosti. Na komunikaci, případně zábavu. Stejně tak notebook. Ten hlavně na zábavu a potom na věci do školy. I společnost nás tlačí, abychom měli sociální síť, kontolovali internet, abychom byli v obraze, reagovali hned na maily. Musíme být dostupní. Takže částečně se můžu vymluvit na společnost, ale hlavně je to moje lenost, pohodlnost a v některých případech i nutnost. Bez hodin, bych nevěděla čas, bez ledničky by se mi brzo kazilo jídlo, bez rychlovarky bych musela vařit vodu na sporáku. Jenže ten je zase plynový, takže bych si moc nepomohla. Abych netopila doma plynem, musela bych do toho investovat hodně peněz, které nemám. A elektřina stejně není úplně zelená a dokonalá možnost. To stejné u sporáku. Na topení a vaření na ohni se zase spotřebuje hodně dřeva. U oblečení mě nenapadá moc jiná varianta, takže nutnost. Co se týče mléčných produktů, jde jen o můj mlsný jazýček. Nedokážu si bez nich představit fungovat a vím, že být veganem by bylo pro mě velmi blízko k nereálnému. Bohužel...</p>	<p>Svoje dopady na životní prostředí se snažím dlouhodobě omezovat. Uvědomuju si okrajově, které věci škodí životnímu prostředí, každý den. Jen vím, že pokud bych je řešila víc, nezvládala bych fungovat. Proto se zaměřuju na to, co můžu změnit a zatahuji oponu před věcmi, které změnit nemůžu nebo nedokážu. Takže pro mě nebyl zas tak moc odlišný od jiných dnů.</p>
<p>Na experiment jsem si vybrala sobotu, kdy obvykle bývám jenom doma, takže moje počínání bylo možná o něco méně "neekologické" než je ve všední dny. Nejvíce se to asi týkalo přípravy jídla, kdy jsem většinu ingrediencí měla nakoupených z Albertu, tzn. například těstoviny jsme měla z plastového pytlíku, zelenina nějaká určitě taky. Takže jsem vyhodila minimálně 4 kusy nějakého plastu plus nějaký papír. V tyto dny se snažím co nejvíce svítit svíčkami místo světel, ale bohužel je to odpoledne už skoro nemožné. To stejné s topením, takže jelo po většinu dne, i když jsem vždycky minimálně oblečená ve dvou vrstvách. Když jsem šla odpoledne ven na kafe, měla jsem vlastní kelímek, ale potom v obchodě jsem si zapoměla vlastní sáčky na ovoce, takže jsem minimálně jeden plastový vzít musela. Vždycky si to vyčítám, ale pak vidím ostatní lidi s jednou mandarinkou v pytlíku a necítím se tak špatně. Mám ráda horké sprchy, a většinou se sprchuju déle než je potřeba, tento den nevyjímaje.</p>	<p>Největší problém si myslím, že mám opravdu s odpadem. Reálně mi brání k v tom jít do bezobalu asi vyšší ceny a náročnost toho tahat si vlastní nádoby. Svítit bych se mohla naučit jen v nouzových případech, a sprchovat se taky kratší dobu.</p>	<p>Ohledně vaření mívám výčitky často, i když většinou si vařím vegansky. Vždycky si řeknu, že příště si napíšu konečně seznam alespoň základních potravin a budu nakupovat v bezobalu. V supermarketu se necítím dobře skoro nikdy, je to neosobní a uhané. Díky tomu, že jsem na to měla za úkol myslet, tak jsem to očividně vnímala o něco více než normálně, a donutilo mě to zamyslet se nad každodenní spotřebou. U všeho vím, že se to dá udělat ještě víc eko, ale některé věci dělám spíš ze zvyku, a přemýšlím o tom až zpětně.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- snídaně v kavárně - kafičko kdoví odkud + toust se sýrem (normálně sýr nejím, ale nebylo tam nic veganského)</li> <li>- nechala jsem mamku jet samotnou k babičce autem (já jsem jela později vlakem)</li> <li>- jízdá autem od babičky (byly jsme 2 v autě)</li> <li>- poměrně dlouhá sprcha</li> <li>- obaly, odpad (od těstovin, hliník od patifu, od toustů, chleba v sáčku, spoustu toaletáku, tampony,...)</li> <li>- použití nějakého strašného chemického čistícího prostředku na umytí podlahy</li> <li>- používání internetu</li> <li>- používání notebooku, mobilu obecně + nabíjení</li> </ul>	<p>Často mě přiměje k takovému chování vidina usnadnění práce a můj komfort - nechce se mi zbytečně domlouvat s číšnicí na speciální snídani pro vegana, nechce se mi hledat ocet a sodu místo voňavého chemického prostředku, co mi leží před nosem. V mnoha věcech ale tu práci navíc ráda udělám, pak je tedy druhým častým důvodem vyhýbání se konfliktu, pokud se situace netýká jenom mě, ale třeba např. i mojí mamky, která vlakem jet nechce. Určité věci jsem si už zautomatizovala, zvykla jsem si na ně, takže nejíst maso nebo nekupovat zeleninu do sáčků, je pro mě už rutina, nad kterou nemusím přemýšlet. Je toho ale tolik, za co se člověk může neustále spílat, že jsem si musela udělat priority a dělat jenom něco, popř. si dávkovat nové zvyky postupně a nehrnout se do té nejdokonalejší formy eco-friendly života po hlavě.</p>	<p>Ze začátku to bylo hrozné. Začalo to už ráno, kdy jsem šla na onu zmíněnou snídani a s menu v ruce jsem přemýšlela, co si dát. Objednala jsem si kafe s rostlinným mlékem, ale impulzivně jsem si vybrala mléko mandlové, a to přece není úplně nejeenvironmentálnější volba, takže první pocit viny byl tu. Následoval výběr snídaně. Naivně jsem si myslela, že v naší vyhlášené maloměstské kavárně budou mít aspoň jednu veganskou možnost, ale jak bláhová jsem byla! Nakonec jsem si objednala tousty, u nichž jsem hrdě řekla, že si sice dám toust bez šunky prosím, ale na dodatečnou otázku, jestli teda jenom se sýrem, jsem odpověděla ano (přestože sýr nejím). A sice proto, že mě polil studený pot, že by mi přinesli jenom suchý toust bez ničeho a já bych za něj zaplatila těch původních 70 Kč. Tak to teda ne. Samozřejmě, že ten toust se sýrem, co mi byl donesen, byl moc dobrý a já si říkala, jak mi sýry tak chybí. Dřív jsem byla hotový sýrový mág! To už byl v řadě třetí pocit viny. A to bylo teprve ráno. Odpoledne jsme měly jet s mamkou k babičce, kam jezdíváme v podstatě pořád. Říkala jsem si tedy, že ještě chvíli budu dělat věci do školy a pak tam dojedu vlakem. Dobrá volba, říkala jsem si. Jenže jsem nechala jet mamku v autě samotnou. Auto. S jedním člověkem. Paráda. Mohla jsem jí aspoň zkoušet přemluvit, ať jedeme vlakem spolu. Celý den pokračoval zhruba v tomto duchu. Vlastně to byl dost obyčejný den, kde jsem ani neměla moc možností napáchat nějaké zlo, ale každý den se něco najde. Malého, velkého. Na tom nezáleží. Můj ignorovací panáček v hlavě to ale většinou odpálkuje baseballovou pálkou do éteru a nezabývá se tím. Nejhorší ale bylo, když jsem se večer zapovídala se sestrou a svůj dnešní experiment jsem jí popisovala. Povykládala jsem jí o snídani i o vlaku. A ona se upřímně smála. Ne ani tak proto, že bych jí připadala bláznivá, ale připadalo jí vtipné, jak mám za úkol pozorovat každý detail a ještě se nad tím trápit. Celý příběh jí připadal jak zábavná stand-up show. A přitom já jsem z toho měla fakt špatný den, protože jsem se neustále obviňovala, jakkoliv jsem si spoustu věcí z toho dne obhájlila a zracionalizovala.</p>
<p>Pro experiment jsem zvolila sobotu, tedy víkendový den, který bývá popravdě spíš takový domácí klidný a úklidový. Tím chci říct, že oproti běžnému pracovnímu dni myslím, že používám minimálně dopravu a podobné nepřízně životního prostředí. I tak samozřejmě jsou situace, které nejsou 100 % ok.</p> <p>První nešvar, kterého jsem si všimla přišel při snídani. Nevím proč to dělám, ale pokaždý když si vařím čaj v konvici jenom pro mě do malého hrnku stejně tu konvici naliju úplně plnou, asi kdyby náhodou se někdo chtěl přidat nebo nevím proč to dělám. Tak ale uvědomila jsem si to, a pak tou vodou aspoň zalila kytky. Pak při úklidu jsem ztratila nervy a použila agresivnější čistící prostředek, na to nejsem pyšná, když ono to prostě nešlo vydrhnout. A taky se nám podařilo doma přetopit, víc než by bylo potřeba.</p>	<p>Braní určitě lenost v některých případech. Doma, kde bydlím s rodiči pak asi i to, že zkrátka každý máme trochu odlišný pohled a ne vždycky jde všechno skloubit (viz to přetopení).</p>	<p>Popravdě asi tím, jak jsem celý den myslela, že mám myslet na moje prořešky, jsem se některým asi podvědomě vyhýbala. Řekla bych, že bez toho „soudce“ podvědomého jich je jinak běžně daleko víc. Hodně jsem se zamýšlela nad různými předměty, který o víkendu normálně používám a říkala jsem si, že vlastně netuším vůbec jejich původ a jak byly vyrobeny.</p>

<p>V ten den jsme jeli s partnerem na výlet/pracovní cestu do Českého ráje (cca 80 km). Jeli jsme autem. Zatímco měl partner pracovní jednání, já se šla projít okolo Trosek. Na jednom místě jsme si dali sraz, nabral mě opět do auta a jeli jsme na Kost. Odtamtud jsme po kratší procházce opět jeli domu. Jelikož se nám nechtělo dělat nic k jídlu, udělali jsme si „date night“ a zajeli si do vedlejšího města (8 km) na burger. Sice maso z lokálních chovů, máme v okolí vcelku biochovy, ale stále maso. Ten salát a okurka asi moc lokální ale nebyly. Pak už jsme si jen sedli do obýváku a s rodiči koukali na Zázraky přírody.</p>	<p>Ohledně cesty do Českého ráje to byla jednak touha po pohodlnosti, nezávislosti, časové náročnosti hromadné dopravy (dvojnásobek času oproti autu) a také potřeba „trochu vypadat“ kvůli té pracovní schůzce. A taky, že jsme si prostě chtěli udělat pohodový výlet a neběhat přes nádraží kvůli přípoji. A jídlo? To je čistá lenost, spousta lidí by to nazvala i sobeckost kvůli masu, a cheat day nálada. Autem jsme jeli, protože u nás takhle navečer nic nejzdí a v místě bydliště žádný extra podnik krom zapomenuté hospody se smažákem nic není. A prostě jsme na to měli strašnou chuť.</p>	<p>Ohledně té cesty do Českého ráje jsem byla vcelku v pohodě. Partner by tam jel tak tako tak autem zejména kvůli pohodlnosti a časové stránce, takže když jsem se přidala, teoreticky jsem snížila uhlíkovou stopu v přepočtu na jednotlivce (můžeme to tak pojmenovat, aby se nám lépe spalo). S tím burgerem je to už horší. Sice si dávám s kuřecím masem, protože hovězí ani vepřové nejím, ale.. no.. ale. Nemuselo to být, že.. Ne, že by vegeburger byl nějaká enviro-spása, , ale Burger to nemusel být vůbec. Mohlo to být ale nějaké jídlo z domácích zdrojů. Co bychom si uvařili. Ale nebylo. Z toho ty výčitky mám větší. Sice je to maso z lokálních malochovů, ale stále maso. Mám slabou vůli.</p>
<p>Na byte zrovna nešetříme vodou na toalete, splachovací mechanismus má jednu polohu a neuveriteľne plytvá vodou, nehovoriac o tom, že samotná voda je pitná. Zrejme by sa dali zaradiť k nepriaznivým aktivitám aj bežné veci v rámci spotreby energie ako varenie, kúrenie, umývanie, atď. - máme plynový kotol, no snažím sa byť tak šetrný, ako sa len dá. Na tento deň mi, žiaľ, pripadol nákup v supermarkete. Na nákupnom liste som mal asi 4 položky, no nakúpil som asi 7x toľko vecí, ako som plánoval. Priznávam, bol som zmanipulovaný konzumom, behaviorálnymi a inými marketingovými praktikami, ktoré som si za behu aj trocha uvedomoval.</p>	<p>Od výmeny splachovača ma držia čiastočne financie, výmena by musela byť platená z vlastného vrecka, nie je to až tak veľká položka, a navyiac je nainštalovaná asi mesiac nazad. Pre zníženie energetickej náročnosti a využití obnoviteľných zdrojov to budú znova financie + bývam v podnájme. Pri nakupovaní je to práve tá možnosť a široká ponuka supermarketu. Samozrejme, úplne nepotrebné veci nekupujem, ani nadbytočné množstvá, ide iba o to, že sa mi v košíku vyskytne pár vecí, od ktorých moje prežitie nezávisí (guilty pleasures?:)</p>	<p>Bol to bežný deň, strávený celý čas na byte s menším nákupom a prechádzkou. Pri rutinných aktivitách som nič výnimočného nepociťoval, bral som to ako samozrejme, aj keď plytvanie vodou ma mrzí zakaždým, takže tam určité pocity previnilosti sú. Rovnako dostávam istý impulz zakaždým, keď zapínam kúrenie, svietim, umývam,.. aby som sa snažil svoju spotrebu čo najviac minimalizovať. Počas nákupu som si plne uvedomoval, že nakupujem veci, ktoré až tak nepotrebujem, no bral som ich iba kvôli tomu, že môžem, a že mi ich obchod ponúka.</p>
<p>Na tento sebaexperiment som sa snažila vybrať deň, ktorý najviac vystihuje moje posledné mesiace, a teda deň, kedy najviac času trávím v škole a potom doma. Väčšinu času sa snažím jesť vegetariánsky, avšak vegánkou sa mi ešte nedarí byť, a tak moje raňajky obsahovali jogurt, ktorý nepochádzal z nejakého lokálneho chovu a taktiež rôzne semiačka, ktoré pravdepodobne docestovali z nejakej ďalekej krajiny. Rada by som chodila do školy na bicykli avšak v Brne som sa k tomu ešte neodhodlala, keďže bývam trochu ďalej a tak som išla tramvajou ako každé ráno. Obed som si ako väčšinou navarila vopred, avšak vtedy som sa viac zamyslela, čo všetko obsahuje a myslím si, že tie batáty a tofu si prešli dlhou cestou, než sa ku mne dostali. Po škole som si zbehla na kávu, pri ktorej mi na rozum chodili podobné myšlienky. Taktiež nočné vyjedanie čipsov z plastového obalu tiež moc neprispieva planéte.</p>	<p>Keďže mnoho problémov sa u mňa týka väčšinou ohľadom jedla, myslím si, že hlavne problém lokálnosti potravín, ktoré jedávam, keďže väčšinou jedávam produkty kúpené zo supermarketov, ktoré pochádzajú často úplne zbytočne z ďalekých krajín. Myslím si, že keby bývam viac v centre Brna, mohla by som chodiť peši do školy a na miesta, ktoré najviac navštevujem. Nechcem povedať, že cestovanie hromadnou dopravou je zlé, ale keby viac ľudí využilo na cestovanie bicykel alebo by sme chodili viac peši, nemuselo by ani toľko hromadnej dopravy chodiť.</p>	<p>Často na toto myslím, že akokoľvek veľmi sa snažím žiť čo najviac udržateľnejšie, nie je to na 100%, čo mi je veľmi ľúto ale často mi to aspoň dopomôže lepšie sa rozhodnúť v prospech prírody. Napadali mi aj myšlienky zbytočného míňania elektriny pri používaní telefónu alebo pri zbytočnej prokrastinácii pri učení sa na počítači.</p>

<p>- na noc sme nechali v izbe zapnutý radiátor - predpokladám, že teplo v ňom nie je z čistého zdroja, rovnako tak aj elektrická energia, ktorú som celú noc používala na nabíjanie mobilu a potom počas dňa na svietenie, varenie vody na čaj, vysávanie, napájanie počítača...</p> <p>- obliečky na perinu a plachtu na posteli mám z lkey z pomerne tenkej bavlny - bavlna ako rastlina je náročná na vodu a keďže je obliečka z tenkého materiálu, zrejme mi nevydrží príliš dlho</p> <p>- aj napriek tomu, že mám takmer všetko oblečenie zo sekáča, jeho výroba bola energeticky a materiálovo náročná</p> <p>- na raňajky som mala zelený čaj, ktorý musel precestovať kus sveta, kým sa ku mne dostal</p> <p>- na obed som mala ryžu, ktorá tiež musela dlho cestovať, jej pestovanie je náročné na vodu a podieľa sa na emisiách metánu. Dlho zrejme cestovala aj všetka zelenina, ktorú som k ryži mala. To isté platí aj pre sójovú omáčku.</p> <p>- mala som upratovací deň: kúpeľňu som umývala bežným čistiacim prostriedkom, pretože ekologicky priaznivejší mi došiel. Máme starý vreckový vysávač, takže to, čo povysávam ide do vrecka, ktoré vyhodím bez možnosti nejakého ďalšieho použitia</p> <p>- na večeru som mala cestoviny, ktoré boli zabalené v plastovom obale</p> <p>- prádlo som prala v bežnom pracom prostriedku</p> <p>- večer som si umývala vlasy, takže som v sprche strávila o niečo viac času + použila som bežný šampón v plastovom obale, ktorý si u mňa naposledy zabudla mamina</p> <p>- mám pocit, že takmer všetko, čo na svoj bežný život používam, je nepriaznivé voči životnému prostrediu, pretože výroba a používanie čohokoľvek je náročné na materiály a energiu</p>	<p>- čo sa týka tepla a el. energie - nemám možnosť získavať tieto energie nejakým vlastným spôsobom, ktoré nezaťažuje životné prostredie + vonku je zima a v byte máme veľkú vlhkosť, takže v tom, aby som nekúrila mi bránia externé podmienky</p> <p>- v prípade oblečenia, obliečok a iných textílií je niekedy príliš drahé vybrať si variantu, ktorá je priaznivejšia voči životnému prostrediu - možnosť by bola si aj nič nekupovať, ale často mi bráni aj moja vlastná povaha v tom zmysle, že si proste občas rada kúpim niečo pekné na seba alebo do bytu</p> <p>- v používaní ekologicky šetrnejšej kozmetiky a čistiacich prostriedkov mi momentálne bránilo len to, že mi tieto prostriedky došli, občas je to ale aj to, že sa na čistiace prostriedky skladáme spolu so spolubývajúcimi, ktorí nie sú ochotní zaplatiť šetrnejší prostriedok, ktorý je drahší</p> <p>- v prípade jedla mi bráni asi moje pohodlie – na nákup chodím proste do Albertu, ktorý mám najbližšie – v nákupe napríklad bio potravín mi niekedy bráni cena</p> <p>- v zaobstaraní bezvreckového vysávača mi bráni to, že by to bolo vlastne zbytočné a zrejme ešte horšie pre životné prostredie, keďže už jeden vysávač máme. V tom, aby som celý byt zametala mi bráni nedostatok času a to, že z prachu mám ekzém</p> <p>- celkovo mám ale pocit, že mi bráni hlavne moje pohodlie – či už fyzické (chcem mať teplo, chcem sa cítiť dobre, niečo sa mi nechce...) alebo finančné (mám len obmedzené financie, ktoré som schopná minúť, ale zároveň sú veci, ktoré si chcem pre naplnenie potrieb alebo svoju pohodu kúpiť a preto sa často obraciam na bežné obchody a produkty – ale opäť, možno keby som nebola pohodlná, tak by som hľadala miesta, kde sa dá nakupovať šetrne a lacno zároveň)</p>	<p>Už dávnejšie som si prešla obdobím, kedy som sa cítila vinná za svoju vlastnú existenciu, pretože či chcem či nechcem, len tým, že som a žijem v tomto svete a využívam jeho bežné výhody škodím životnému prostrediu. Bolo to pre mňa mentálne aj fyzicky ťažké obdobie, keďže som sa dosť obmedzovala, ale teraz sa snažím už necítiť až tak vinná, takže som ani tento deň nevnímala nejak tragicky. Trochu som sa hanbila sama pred sebou, za to, že aj keď by som mohla mnohé veci robiť lepšie, nerobím ich.</p>
<p>Myslím, že ekologicky nepříznivě jsem se tento den chovala nejvíce při nakupování jídla. Konkrétněji jsem vytvořila spoustu odpadu díky nakupování potravin v supermarketu v různých obalech (plastových především). Nakupovala jsem potraviny, které mohly také obletět půlku světa (ovoce, čokoláda) nebo potraviny (zelenina), které jsem mohla nakoupit určitě lokálněji. Další ekologicky nepříznivou věcí bylo využívání elektřiny, která nepochází z obnovitelných zdrojů. Tento konkrétní den, jsem nedělala nic moc jiného, o čem bych mohla napsat, ale přemýšlela jsem hodně celkově o jiných dalších dnech a o mém ekologicky nepříznivém chování, především o ježdění autem. Nejezdím autem příliš často, asi jednou týdně když mě rodiče odváží na vlak nebo jednou za cca 3 týdny vyrazím autem na výlet do přírody či na chalupu – někdy je toho trochu méně, někdy více.</p>	<p>Napadá mě má pohodlnost, zaběhlost, zvyk a různé obrany, které mi někdy brání si připouštět své chování a jeho dopady. Občas se mám chuť vymlouvat na společnost a systém.</p>	<p>Během dne jsem hodně přemýšlela nad tím, co mi brání chovat se více ekologicky příznivě. Cítila jsem různé emoce, například hodně smutek, když jsem se soustředila na to vidět všechno neekologické chování a viděla, jak mne hodně obklopuje, jak jsem součástí toho. Cítila jsem i nějaké zklamání a trochu naštvání ze sebe a na sebe, že nejsem schopná dělat věci lépe. Hodně jsem přemýšlela nad tím proč se nechovám více ekologicky, ale jako bych tam při tomto přemýšlení narážela na překážky. Bylo/je těžké se podívat na to, že se chovám ekologicky nepříznivě – vidět to, přiznat si to, žít s tím vědomím. Říkala jsem si, že některé věci bych mohla dělat lépe a nezabralo by to nutně (o tolik) více času nebo mé vynaložené energie, ale u některých mi přijde, že to nedokážu, a to ve mne vyvolává pocit úzkosti. Přemítala jsem také nad lidmi, kteří se v těchto věcech, kde já mám problém, dokáží chovat ekologicky příznivě – jezdí na kole hodně, nevyužívají auto pokud to není nezbytně nutné, nakupují v bezobalovém obchodě u místních farmářů apod.</p>

<p>Zajímavým zjištěním pro mě bylo, že se sice poměrně hodně snažím snižovat environmentální dopad svých každodenních činností, ale nedělám vlastně nic, čím bych životnímu prostředí/přírodě aktivně prospívala. Takže spíš snaha dělat méně špatných věcí místo snahy dělat víc věcí dobrých.</p> <p>Horde mi vadí časté cesty autem (sice to auto nikdy nevyjíždí speciálně kvůli mně, vždycky se jen přidám, ale i tak bych se toho ráda do budoucna vyvarovala)</p> <p>Docela plýtvám vodou (dlouhé sprchy + neúsporné mytí nádobí)</p> <p>Při nákupu jídla se řídím hlavně cenou a pohodlím. Vlastně asi můj jediný environmentálně příznivý návyk, který se týká stravování, je to, že nejím maso. Jinak nic.</p>	<p>To, že nejsem aktivnější – lenost, malý sociální kapitál, pocit nedostatku volného času, přestože vím, že ho mám až příliš, jen jím plýtvám na nesprávné činnosti</p> <p>Cesty autem – nechuť k nepohodlí, to, že si nejsem schopná stát za svým, nechci svými rozhodnutími ovlivňovat ostatní lidi a být někomu třeba na obtíž, touha ušetřit čas</p> <p>Plýtvání vodou – dlouhé sprchy jsou bohužel jednou z mých největších životních radostí, hodně trpím na to, že je mi pořád zima, takže obzvlášť teď, když je chladněji, je těžké při tom myslet na životní prostředí – prostě opět nechota vzdát se pohodlí</p> <p>Jídlo – hlavně asi neustálý pocit, že mám nedostatek peněz a času, přestože ani jedno z toho objektivně není pravda</p>	<p>Vlastně dost podobný jako jiné dny, přemýšlet o tom je pro mě už asi automatické. Rozdíl byl v tom, že zatímco jindy se za nešetrné chování bičuji a trpím pocitu viny, tentokrát jsem se snažila být prostě jen pozorovatel.</p>
<p>Jízda autem, nabíjení telefonu, svícení, zapnutá hudba, jezení sýru jakožto živočišného produktu, jezení nelokálních potravin (např. banán, rýže), vaření obědu na plynovém sporáku</p>	<p>Určitě do velké míry vlastní pohodlnost a zvyky, taky ovlivnění prostředím, ve kterém žiju a lidi kolem mě, moje rodina</p>	<p>Tyto mé kroky a chování vůči ŽP si uvědomuju často, ačkoli jsem se na to rozhodně více soustředila skrze plnění tohoto úkolu. Nevyvolává to ve mně příjemné pocity. Dříve bych rozhodně měla výčitky, ale časem jsem se svou zátěží vůči ŽP naučila pracovat, v těchto chvílích si připomínám i opačnou stranu mince, tedy kolik proenvironmentálních kroků dělám a čeho se dobrovolně vzdávám a jak svou stopu zde balancuju. Člověk má tendence e častěji soustředit jen na to špatné a ne se ocenit za něco, co už se mu povedlo eliminovat za zlozvyky a zažít si jinak. Během tohoto dne jsem sama sebe nehodnotila a sledovala se s odstupem a nadhledem jako výzkumný objekt.</p>
<p>Za den s očima dokořán, jsem se snažila vybrat svůj co nejběžnější den. Činnosti/vlivy jsem si rozdělila do několika kategorií:  Doprava: doprava autobusem a tramvají  Jídlo: nákup a spotřeba potravin v plastovém obalu, jídlo a káva s sebou,  Energie/voda: topení v kotli na tuhá paliva, několikahodinová práce na počítači (čerpání elektřiny)  Odpady: vyhození šlupek od zeleniny a ovoce do komunálního odpadu.</p>	<p>Hromadnou dopravu využívám pravidelně k dopravě na univerzitu. Pověštinou docházím na tramvajovou zastávku cca 15 minut pěšky, ale občas si neodpustím svést se na ni autobusem, buď proto, že se ráno zdržím, nebo, že se na cestu pěšky po ránu zkrátka necítím. U jídla se snažím dávat pozor, co nakupuji, ale je těžké se vyhnout plastovým obalům hlavně u těstovin, luštěnin a často i pečiva. Zrovna u pečiva za použití plastového sáčku, může moje zapomětlivost, protože si textilní sáček na pečivo zapomenou doma. Často jsem přemýšlela o bezobalových obchoděch, ale ty jsou dost v menšině a z časových důvodů nebo i dopravy je jednodušší zajít si do supermarketu, kterých je po Brně požehnaně. U energií bohužel nemohu až tak ovlivnit odkud se odebírá elektřina nebo čím se topí, protože bydlím v pronájmu. Asi i s bydlením je spojené vyhazování šlupek do komunálního odpadu namísto kompostování.</p>	<p>Bylo to pro mě celkem stresující, když jsem si zapisovala, co během dne dělám, a uvědomovala si, jak takové mé běžné činnosti ovlivňují přírodu. Během dne jsem vlastně už jsem dopředu přemýšlela, co budu dělat a jaké to má dopady. Možná i vědomí toho, že se snažím environmentálně hodnotit svůj den, do jisté míry ovlivňovalo moje činnosti, ale snažila jsem se se držet svého běžného dne. Druhý den po sebeexperimentu jsem během dne více pozorovala okolí, byla vnímavější, a přemýšlela i nad tím, že by takovou zkušenost měl zažít asi každý a uvědomit si, jak svým běžným dnem ovlivňuje okolí.</p>

<p>Ráno: Začala bych tím, že jsem zapnula počítač a dala si kafe. Můj počítač sice nemá spotřebu elektřiny tak vysokou, ale bere ji ze sítě, takže z největší části bude z uhlí. Kafe jsem vařila nějaké lepší, takže možná sice pražené v ČR, ale sem bylo dovezené z Brazílie na lodi nebo letadle, opět za použití fosilních paliv. Župan a pyžamo je z umělény, takže z ropy, ale možná je polehčující fakt, že obojí mám přes deset let.</p> <p>Oběd: Luštěniny v omáčce z plechovky z Lidlu jsou taky dovezené, nemluvě o tom, jak byly asi vypěstované (definitivně ne bio nebo jinak šetrně). Chleba jsem sice pekla sama z mouky koupené přímo ze mlýna, ale sůl v něm je kdoví odkud, stejně jako semínka (ty jsou z bezobalu, takže by to aspoň šlo dohledat).</p> <p>Cesta: No a pak jsme jeli autem k přítelovo rodičům za Brno, takže 2x35 km Škodou Felicií, která má sice funkční katalyzátor a karburátor a všechno, ale taky má maximálně tak euro 2.</p> <p>Večeře: dostali jsme do plastové krabičky.</p> <p>Večer: dál používám počítač. Čistím si zuby bambusovým, prý k přírodě šetrným, kartáčkem a pastou, kdoví odkud a z čeho. Voda je ohřátá v brněnské teplárně plynem za nehorázné peníze. Nechávám běžet difuzér na esenciální oleje přes noc. Ten je taky na elektřinu a moc jsem nad tím nepřemýšlela, protože příkon je minimální, ale i tak to nebylo moc k příznivé k přírodě.</p> <p>Další: Každé spláchnutí je spoustu litrů pitné vody, které úplně zbytečně tečou do kanálu (zbytečně jakože to přece vůbec nemusí být pitná voda).</p>	<p>V první řadě to, že v paneláku nemůžu ovlivňovat to, odkud je elektřina nebo jak se vyrábí teplo a teplá voda, čím a jak se splachuje.</p> <p>Z velké části je to ale samozřejmě i moje pohodlnost. Kdybychom se kodrcali vlakem, nějakou Arrivou, a ne autem, cesta bude trvat 2x tak dlouho, bude nám zima a ještě budeme muset dopředu napláňovat časový harmonogram, protože vlak (a pak bus) jede jednou za 2 hodiny. Když máme auto, proč si tohle dělat, že.</p> <p>A ačkoliv nakupuji poměrně lokálně, s čokoládou nebo kávou to třeba nejde, s jinými potravinami si to zase nemůžu dovolit (třeba 90 Kč/kg bio rýže).</p>	<p>Asi ne o moc jiný než obvykle, protože jsem si jen víc všímala toho, co se mi honí hlavou denně, po každém spláchnutí, když stahuji topení a beru si svetr, ačkoliv vím, že tím finančně nic neušetřím, protože teplo platíme majitelce zálohami. Stejně tak se cítím provinile, že jedu autem, ačkoliv vím, že mám práci a potřebuju, aby mi cesta zabrala co nejméně času. Nebo když jím maso, které nevím odkud je, jen vím, že pravděpodobně z velkochovu. Aspoň vajíčka máme od babiček, u kterých vím, že nejsou 4 slepice na m<sup>2</sup>.</p> <p>Takže pro mě to asi nebyla tak velká změna od normálu.</p>
<p>-Ráno jsem se probudila po změkkaných budících, jeden analogový na baterky (první problém), druhý v mobilu (druhý problém, baterka a v ní problematické materiály, nabíjím ho, žere energii...)</p> <p>-Místnost byla pravděpodobně ještě vytopená z předchozího dne (kotel na plyn) – to jí ale dlouho nevydrží, protože má MIZEROU izolaci a v zimě tato místnost nabere teplotu venkovního světa dost rychle</p> <p>-Záchod jsem spláchla pitnou vodou</p> <p>-Dala jsem si teplou sprchu, v níž byla voda ohřátá plynem (kondenzační kotel je sice efektivní, ale stále jede na fosil)</p> <p>-Zapla jsem pračku na 40° (mohla jsem zvolit nižší stupně, ale naše pračka jinak než na 40 nic nevypere) a použila strašně moc (sice eko, ale moc) pracího prostředku (prostě stará pračka a tvrdá voda...)</p> <p>-Přišla jsem do kuchyně, kde zase teče a hučí lednička (takže brutálně nehospodárná stará lednička)</p> <p>-Postavila jsem vodu na čaj (v rendlíčku na plynu), čaj (tentokrát z lenosti) v sáčku (zbytečný materiál)</p> <p>-Snídaně sice vegan, ale v obalech (mléko v obalu, kaše v obalu), s banánem z tramtárie</p> <p>-Celý den jsem jedla (kromě pár domácích maličkostí) věci, které mám díky globálnímu trhu (ropa, infrastruktura, celé šílené řetězy produkce a dopravy, ztráty...)</p> <p>-Bohužel jsem taky celý den čučela do obrazovky z akademických důvodů, takže uhlíky z internetových serverů přeze mě tekly proudem.</p> <p>-Taky jsem neustále něco nabíjela a zbytečně jsem zapojila repráky, abych si pustila hudbu (která samozřejmě přepřahuje moji mentální kapacitu.. nojo)</p>	<p>Jako zásadní věc mě-transformace k udržitelnosti vnímám upgradovat obydlí. Jasně, mám blbý pocit, že jsem vypadla ze zvyku kupovat v bezobaláči a taky plno ekomožností (lokální, etické, blabla) nevyužívám, protože to stojí prachy a čas, ale toto jsou často minoritní snahy v porovnání jaký vliv na životní prostředí má energetická efektivita domu. Prostě vnímám to tak, že chod domu (budov všeobecně) a různá údržba okolo, jsou často mnohem větší zásahy s větší nákladností na životní prostředí než obal mojí kašičky.</p> <p>Zlepšit energetickou efektivitu domu je nákladné - nová efektivní pračka, lednička, konečně odstranit stoletý mrazák, který žere asi tolik, co celý dům sousedů, udělat termovizi a najít slabá místa izolace, vyměnit dveře, které netěsní, zateplit střechu, zakopat tank na dešťovku a splachovat tím... přát si aby na mě z nebe spadly soláry nebo tepelné čerpadlo...</p> <p>Většinou jsou důvody lenost, čas (protože dám prioritu něčemu jinému, škole, vztahům...) a finance. Zřikání se vlastní viny a házení to na dům je ale taky určitě forma obrany a racionalizace... cítím se špatně, cítím se slabá ve snahách být „dobrovolně skromnější“ na osobní úrovni.</p> <p>Omezit technologie by taky určitě pomohlo (jak environmentu, tak mojí duši), ale při plnění školních povinností (a ty jsou prostě spojené s technologiemi) jsem tragicky neefektivní, věnuji tomu hodně času.</p>	<p>Měla jsem hrozný pocit z toho, že jsem celý den u počítače. Víím, že tím čerpám mnohem víc energie (internet, cloud i počítač samotný) a taky to odčerpává mě! A čím víc u počítače sedím, tím miň mám okysličený mozek, tím dýl mi všechno trvá, tím dýl tam zase sedím...</p> <p>I přes to, že jsem měla vlastně den naprosto neinvazivní, jen jsem existovala mezi 4 stěnami, i tak jsem jako součást systému nadělala dost škody a byla na vysokých příčkách materiálové a energetické stopy, jen tím, že udržuju status quo!</p>

<p>Ten den jsem vstala pozdě, protože jsem jednoduše mohla, zapnula jsem topení, protože mi byla zima, i přesto, že jsem si dala teplou mikinu a ponožky. Vařila jsem ve varné konvici vodu na čaj. Snídala jsem a obědvala to, co jsem našla v ledničce u rodičů. K snídani chleba s máslem a sýrem, máslo a sýr bylo pořízeno v supermarketu a nebylo v bio kvalitě a kvůli němu utrpělo zvíře. Oběd jsem vařila na plynovém sporáku, protože jsem si chtěla uvařit teplé jídlo. Při jezení a při prokrastinaci jsem se dívala chvíli na televizi a do notebooku. Myla jsem si hlavu a celé tělo, ve sprše jsem strávila docela dost času a spotřebovala tím spoustu teplé vody. Jela jsem hromadnou dopravou tři zastávky, i když jsem mohla jít pěšky, ale chtěla jsem tam být co nejdříve. Šla jsem pomoci kamarádovi s nákupem, do supermarketu, který byl nejbližší jeho domu. V našem košíku byla spousta jednorázových obalů, potravin, co nejsou bio a lokální. Chodila jsem na záchod a splachovala ho po každém použití. Celý den jsem používala mobil.</p>	<p>Shrnuła bych, že je to kvůli většímu pohodlí, lenosti, nedostatku času (teda nedostatečného plánování)... Některé věci se ovlivnit dají, ale některé moc ne. Na očistu těla se sprchuji, nechodím do jezera, či jiného přírodního vodního objektu, protože jsem navyklá na teplou domácí sprchu. Je mi nekomfortní se sprchovat studenou vodou. Elektroniku používám, v dnešní době si nemůžu dovolit být zcela bez ní, ale můžu ovlivnit čas strávený na ní. Trávím na ní více času, když musím dělat věci do školy anebo když nemám co na práci. Brání mi v tom návyk, že když mám volno, můžu se podívat na notebook, mobil... Jedla jsem jídlo, které bylo zabalené v jednorázových obalech, nebylo bio a veganské. Nedokážu být 100 %, i když bych chtěla, nakupovat vše bez obalu a nejlépe v bio kvalitě a z lokální produkce je časově, fyzicky a někdy i finančně náročné. Bezobalový obchod i trhy mám dál od domu, proto je jednodušší jít do nejbližšího supermarketu.</p>	<p>Během dne jsem si uvědomovala, že kvůli tomuto záměrnému pozorování mých návyků mám tendenci jednat jinak než obvykle. Víím, že o tom budu muset napsat, chci vypadat environmentálněji, protože co by si o mně pomysleli ostatní... Uvědomovala jsem si, co všechno dělám "špatně", ale mohla bych udělat jinak a lépe. Stálo by mě to více času a menšího komfortu, ale lepšího pocitu ze sebe sama. Vlastně přemýšlím nad tím, jak ani já nejednám tak, jak bych chtěla, a přitom stále pomyslně porovnám sebe s ostatními, že nedělají aspoň tolik, co já.</p>
<p>topila jsem sporákem, jedla potraviny z konvenčních zdrojů, odpouštěla vodu, když čekám na studenou, jedla čokoládu, využívala hodně elektřiny pro potěchu</p>	<p>asi zkušenost z dřívější, kdy jsem žila offgridově, extrémně přísně a s ohledem na všechno a stejně jsem se chtěla zabít. Snaha o udržitelnost a šetrnost v systému, ve kterém žijeme a fungujeme mi tolik prostě nedává smysl. Bez jeho změny nevím, co řešíme. Vytyčila jsem si pro sebe důležitější věci, na které se chci v životě soustředit a věřím, že budou mít dokonce i enviro vliv, ale to si nechám pro sebe.</p>	<p>Byla jsem nemocná, takže sem upřímně neměla sílu na to se nějak důkladně soustředit. Takový enviro kritik je pořád moji součástí a když jím maso, nebo topím sporákem, nebo dlouho stojím v horké sprše a lelkuju, tak se ozve. Mám taky ale jiný hlas, který ho hodí do klidu. Tak jsem si to teď nastavila, abych se nezbáznila. Občas sem si vzpomněla na ty časy, kdy jsem žila extrémně přísně, chodila v zimě na venkovní záchod, chodila do studny pro vodu, pěstovala si svoji zeleninu, každý ráno zatápěla v kamínkách, myla se jen ve studený vodě... Člověku to vyplňovalo příjemně tok dní, ale bez dobrých vztahů a nějakého sdílení větší duše to stejně nebylo k žití. Takový život je dnes možný jen někde na periferii a to mi nedává smysl. Chci být součástí společnosti, chci udržovat a vytvářet dobré vztahy a věřím, že o tom to všechno je, nechci a nemám tady prostor vypisovat svoje postoje, jen mi to běhalo hlavou, to se přiznám. Jinak pokaždý, když třeba odpouštím vodu a čekám na studenou, tak mám v sobě i takovej laskavý hlas, vykašli se na to. Jsou věci, který si hlídám, sou věci, na kterých pracuju, sou myšlenky, který šířím a je změna, kterou bych si přála pro všechny.</p>
<p>Můj den začal budíkem. Moje celodenní používání mobilu a jiné elektroniky není úplně enviro friendly vzhledem k (nejspíše problematicky těženým) materiálům, ze kterých jsou tyto elektro přístroje vyrobeny. Ráno používám pleťový krém od značky, která své produkty testuje na zvířatech. V práci (doučuji angličtinu) jsem tiskla velké množství studijních materiálů (jednostránkově na klasický bílý papír). Večer jsem byla ve spěchu a nestíhala jsem si uvařit, takže jsem si koupila kousek zeleninové pizzy na tácek – o nějaké bio a lokální produkci ingrediencí pro tuto pizzu dost pochybuji. Později jsem ještě musela z Brna dojet do Prahy, kam jsem se dostala autobusem.</p>	<p>S myšlenkami nad používáním elektroniky se vracím k tématu minulých seminářů, ale bohužel si nemohu představit v této době a naší společnosti nemít mobil a notebook. Krém testovaný na zvířatech používám, protože mi vyhovuje a je relativně levný. Mám problematickou pleť a je pro mě těžké najít pleťovou kosmetiku, která nenadělá víc škody než užítka a zároveň mě finančně nezruinuje. V práci bych materiály k výuce moc ráda tiskla na recyklovaný papír (nebo netiskla vůbec), ve firmě ale bohužel takové možnosti nemám. Koupí pizzy si asi nijak obhájit nemůžu, měla jsem si prostě líp uspořádat čas a něco si uvařit. Večer jsem do Prahy mohla jet vlakem, je ale často výrazně dražší než autobus a jízda také trvá déle. Kdybych to měla shrnout, přijde mi, že velká část mého chování nepříznivého k životnímu prostředí je ovlivněna mým chudým studentským životem.</p>	<p>V průběhu dne jsem se cítila dost provinile, když jsem přemýšlela o původu všech věcí, co každodenně používám. Také mi upřímně dělalo trochu problém sepsat tento úkol. Měla jsem potřebu svoje negativní vlivy na přírodu kompenzovat zmíněním něčeho dobrého, co pro životní prostředí dělám. 'Svůj mobil jsem kupovala z druhé ruky!' nebo 'Všechna moje dekorativní kosmetika je ale cruelty free..' jsou příklady myšlenek, které mi neustále naskakovaly. Víím, že to je obrana a potřeba prezentovat se jako dobrý člověk a správný environmentalista. Tak to mi přijde zajímavé.</p>
<p><b>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALE, tedy dělat ten den úplně všechno úplně nejvíce environmentálně šetrným způsobem. Poznámka: smyslem není přestat ten den jíst a pít (otázka je co jíst a pít), nebo se nemýt (otázka je jak a čím) apod.</b></p>		
<p>Popište, prosím, konkrétně, co všechno jste ten den dělali jinak než obvykle.</p>	<p>Jaký pro vás byl takový den? Jak jste ho vnímali, jaké jste měli během dne pocity a myšlenky?</p>	<p>V čem (v jakých ohledech) byl pro vás takový "environmentálně dokonalý" den nejtěžší? Jaké největší překážky jste museli překonávat?</p>



<p>Snajím sa stále environmentálne zdokonaľovať, preto som robila veľa vecí rovnako ako zvyčajne každý deň. Zaujímalo by ma v čom sa môžem zlepšiť. Povedala som si, že to spojím s dňom bez telefónu a zbytočnej elektroniky. Ráno som sa zobudila, spravila si raňajky a šla si umyť zuby. Pri čistení zubov som si dávala pozor aby som zbytočne neplytvala vodou. Na obed som si šla nakúpiť do bezobalového obchodíku, ktoré bolo síce ďalej od môjho bytu, ale rada som sa prešla, aj keď pršalo. Šla som teda peši. V bezobalovom obchode sa mi nepodarilo nakúpiť všetko, čo som potrebovala, tak som musela improvizovať. Pri varení som si taktiež dávala pozor, aby som zbytočne nepúšťala vodu, po varení som hneď vypla spotrebiče. Celý deň som varila jedine vegán jedlá a čo najviac lokálne, bez obalu. Keďže som vonku trošku premrzla myslela som na horúcu vaňu, ale nakoniec som ju v hlave odmietla. Zvolila som neskôr rýchlejšiu sprchu so studenšou vodou. Celý deň som myslela na to, aby som zbytočne nesvietila, bola som dlhšiu dobu teda vyslovene po tme, čo mi prekvapilo nakoniec ale ani nevadilo. Pre moje lepšie potešenie som si dokonca obliekala celý deň iba oblečenie, ktoré buď bolo ušité v Česku alebo som ho kúpila v secondhande.</p>	<p>Mala som zo seba lepší pocit. Snajím sa žiť environmentálnej dobre dlhú dobu, ale samozrejme vždy sa to dá robiť lepšie. Uvedomila som si, že ma veľa vecí z toho v ničom neobmedzuje a tak ich budem praktikovať častejšie, ak to pôjde. Hodnotím to teda dosť pozitívne. Počas dňa som sa veľmi nad tým ani nezamýšľala. Neobmedzovalo ma to veľmi, takže ma to nevytrhlo z môjho normálneho života.</p>	<p>Jediná vec, ktorá mi napadla bol nákup. V tom nežijem úplne najdokonalejšie a častokrát idem na nákup do supermarketu. Moc to však nešlo, keďže je to dovážané z rôznych kútov zeme a potom balené v druhých kútoch zeme. Takisto je väčšina v totálne zbytočných obaloch. Nákup v bezobalovom je skvelý, ale nenašla som tam všetko čo som potrebovala, preto som musela improvizovať ďalej, čo mi v ten deň veľmi nevadilo, možno však v iný by mi to trošku prekážalo. Nie úplne príjemná bola taktiež chladnejšia sprcha. V toto obdobie to nebolo pre moje telo moc prívetivé.</p>
---	---	--