

Zít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALE, tedy dělat ten den úplně všechno úplně nejvíce environmentálně šetrným způsobem. Poznámka: smyslem není		
Popište, prosím, konkrétně, co všechno jste ten den dělali jinak než obvykle.	Jaký pro vás byl takový den? Jak jste ho vnímali, jaké jste měli během dne pocity a myšlenky?	V čem (v jakých ohledech) byl pro vás takový "environmentálně dokonalý" den nejtěžší? Jaké největší překážky jste museli překonávat?
<p>Ranní rutina nebyla o moc jiná než obvykle. Používám bambusový kartáček, ten mi přijde asi jako nejvíc environmentálně friendly varianta (více friendly by asi byla ještě ta žvýkací větvička, ale nechtěla jsem nic kupovat) a pasta je sice klasicky v obalu, ale alespoň je přírodní. Líčidla jsem použila minimálně, jen minerální makeup na tvář a multivitamin na rty, tváře a oči. U obojího se dají dokupovat náplně v bioo. U jídla jsem se snažila vybrat produkty, které jsou co nejvíc lokální a které jsem měla nakoupené v bezobalu, na trhu nebo byly domácí. Takže na snídani jsem si dělala pohankovou kaši (bezobal) s jablkem (z trhu) a vlašským oříškama (od babičky). Osladila jsem to medem. Na svačinky jsem měla jablko (z trhu), hrušku (z trhu) a zase vlašáky (od babičky). Na oběd jsem měla dýni (z trhu), brambory (domácí), černou čočku (bezobal) a dýňová semínka (bezobal). Na večeři jsem si dala domácí vajíčka a kváskový chleba z pekárny breadguy. Do školy, na brigádu i do pekárny jsem šla pěšky, kolo nemám a městskou dopravou jsem jet nechtěla. Večer jsem si četla, ale když už byla tma, tak jsem si zapálila 3 čajové svíčky ze sojového vosku. Místo kafe jsem měla sypaný čaj. Sprchu jsem si dala krátkou, studenou vodou a umyla jsem se tuhým mýdlem. Vlasy jsem si myla taky, ale tuhým šamponem i tuhým kondicionérem. Spát jsem šla brzy.</p>	<p>Cítila jsem se docela normálně, jelikož si myslím, že hodně z těch věcí dělám už sama od sebe. Třeba ty potraviny a kosmetiku si už dost hlídám, ale bylo pro mě těžší to skloubit všechno dohromady. Hodně jsem přemýšlela co si dát nebo nedát, co dělat nebo nedělat a jestli je to vlastně environmentálně friendly nebo ne. Asi to byla pro mě taková starost navíc. Spíš jsem za to, ať to lidi dělají nedokonale, ať dopotřebují věci, které doma mají (protože plýtvání není okay) a potom třeba zainvestují do zero waste a eko věcí.</p>	<p>Nejtěžší pro mě asi bylo všechno si to naplánovat a třeba vycházet tak, abych došla do práce i školy včas. Ale zase jsem byla dýl na čerstvém vzduchu. Líbilo se mi zkusit si takový den co nejvíc enviro friendly, ale asi to pro mě zatím není úplně udržitelné to takhle dělat každý den. Respektive ne vždy se to dá dělat na 100 %. Někdy prostě člověk nestíhá a koupí si nějaké jídlo venku, co není asi úplně lokální a nebo se do školy svezde šalinou. Ale za mě, když si to člověk uvědomuje a snaží se každý den dělat co nejvíc, je to super.</p>
<p>První rozdíl od běžného dne se projevovali už od rána. Vynechal jsem kávu ranní a v průběhu dne i kávu polední, odpolední a večerní. Zároveň jsem ten den nekouřil. Místo cesty šalinou (ačkoliv hromadnou dopravu považuji za environmentálně velmi dobrý způsob cestování) šel jsem do školy pěšky. Ve městě jsem si nezašel na snídani do lahůdek nebo do krmítka (bufet na universitě), ale po cestě jsem se stavil v obchodě pro rohlíky a veganskou pomazánku (je to sice dražší a horší, než paštika, ale jíst se to dá). Po konci školních povinností jsem zašel na nákup a domů opět pěšky. Doma jsem si nezapnul topení a vzal si druhý svetr. Místo práce do školy či zábavy zprostředkované počítačem jsem si vzal knihu a schoval se do postele. V té jsem ležel než jsem dostal hlad a na večeři si dal koupenou zeleninu s pečivem a lučinou (ano, mléčné výrobky nejsou nejlepší, ale myslím, že na mé škále se to limitně blíží dokonalosti). Potom jsem vyčkával než odbije půlnoc ohlašující konec dne, abych si dal telefon na nabíječku.</p>	<p>Bylo to neuvěřitelně těžké. Vždy když mám nějaký takový den uvědomuji si jak jsem závislý na nikotinu, kofeinu, dopaminu z počítačových her, z masa... Nemám problém něco vypustit. Celý den nekouřit zvládnou, maso každý den nepotřebuji a bez kávy či počítače to taky vydržím, ačkoliv méně snadno, ale opuštění od všech mých nešvarů najednou bylo příliš.</p>	<p>Nechut' k dodržování (pokušení) a rozpad zbytků režimu. Můj režim je kombinací podstaty studentského života (nepravidelný rozvrh a zátěž) a vlastního přičinění prakticky neexistující. Chodívám spát většinou mezi jednou a třetí ráno, celková doba spánku se pohybuje mezi 4 až 12 hodinami. Neexistuje ani přibližný rozvrh na snídani, kterou často nemám, oběd a večeři. Poslední náznaky režimu, který mě pocitově udržuje nad propastí chaosu je vstát, e-cigareta po ruce, na cestě do školy kafe a v lahůdkách nebo v bufetu chleba s vaječnou omeletou nebo rohlík se salámem. A před spaním si zahrát s přáteli naší oblíbenou počítačovou hru. Kafe a cigáro otevírá nový den a bez nich nezačne a bez hry večer pro mě neskončí.</p>

<p>V rámci tohto pokusu som si uvedomila, že aktuálny spôsob života mi umožňuje vylúčiť veľa ekologicky nepriaznivých aktivít. Jednou z nich je používanie auta. Keďže bývam v centre, chodím všade pešo a aj v deň vykonávania pokusu som chodila všade pešo. Následne som sa snažila navariť si na dlhšie dopredu, aby som nemusela kupovať hotové jedlo v obaloch, čo sa mi niektoré dni nedarí. Večer som sa snažila eliminovať čas v sprche a sprchovať sa kratšie a menej teplou vodou.</p>	<p>Myslím, že som sa viac zamýšľala nad svojimi rozhodnutiami, ktoré bežne dni robím automaticky. Napríklad si viem niekedy impulzívne len tak zobrať nejaké jedlo alebo kúpiť niečo sladké, čo zas produkuje zbytočný odpad. V ten deň som sa snažila produkciu odpadu eliminovať na minimum. Napriek tomu, že môj život zanecháva ekologickú stopu, som v konečnom dôsledku spokojná, že som sa naučila rozmyšľať v rovine dopadov na životné prostredie už skôr ako nastal tento pokus. Zároveň ma mrzí, že sú veci, na ktoré nemám úplne dosah ich zmeniť. Nedarilo sa mi eliminovať spotrebu energie, pretože som pracovala za počítačom a nabíjala si ho, potrebovala som mať nabitý telefón a pod....</p>	<p>Najťažšie prekážky sú už spomínané každodenné využívanie elektroniky na prácu. Je pre mňa aktuálne nereálne eliminovať tento faktor. Náročné je aj nakupovať potraviny v obchode tak, aby človek doniesol domov minimum plastov a zároveň sa najedol. Toto už považujem za skoro nemožnú misiu. Z hľadiska pohodlnosti bolo pre mňa náročné neužiť si horúcu sprchu, ale ide skôr o pohodlný zvyk, ktorý by sa dal postupne zmeniť.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Žiť jeden den (od ranného probuzení do večerného usnutí) ako obvyčajne (delať všetchno jako normálne), avšak „S OČIMA DOKOŘÁN“ (od ranného probuzení do večerného usnutí) a všimati si všech vašich chování,

<p>Vypíšte 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 pocíty a myšlenky?</p>
<p>1.Dala som si ráno mlieko do kávy. 2. Spotrebovávala som elektriku na spotrebiče, plyn na topenie, vodu na hygienu. 3.Išla som šalinou do školy a zo školy. 4.V škole som si kúpila bagetu v plastovom obale. 5.Jedla som bagetu so syrom. 6.V škole som si kúpila kávu z automatu v papierovom kelímku. 7.Použila som AI pri čítaní článkov. 8.Používala som plastové predmety, z ktorých vznikajú mikroplasty. 9.Jedla som nelokálne jedlo varené v jedálni (aspoň bolo vegánske).</p>	<p>1.Pohodlie, Dopriavanie si. Rastlinné mlieka mám rada, aj keď ich produkcia je tiež environmentálne náročná ale mám vyskúšané že vydržia dobré hrozne krátko a už som ich veľakrát musela zlikvidovať keď som sa vrátila po víkend dom. Takže pre menšie plytvanie potravinami je pre mňa kravské mlieko lepšie. 2.Pohodlie. Ako skoro každý človek som odkázaná na plyn, vodu a elektriku aby som mohla žiť pohodlný život vo vyhriatom dome so splachovacím záchodom. 3.Pohodlie. Bývam ďaleko a do školy by mi to trvalo viac ako hodinu pešo po ceste s veľkou premávkou. 4.Tu ide hlavne o moju lenivosť variť a baliť si obedy so sebou a sčasti o závislosť na bagetách z krmítka. 5.Milujem syr, som na ňom závislá, nechcem žiť bez neho. 6.Zase lenivosť, pripravovať a nosiť si vlastnú kávu do školy a hlavne potom umývanie termohrnčeku večer... ktoré nie vždy vyjde. 7.Sčasti lenivosť, sčasti moja nedostatočná mozgová kapacita na pochopenie akademických článkov. 8.Plastom sa asi úplne vyhnúť nedá ale čo mi bráni v používaní neplastových variant je asi cena a dostupnosť. Kovové/drevené predmety sú často drahšie. 9.Opäť lenivosť, moja nechť k vareniu a snaha ušetriť energiu a čas v dni.</p>	<p>Keďže som vedela, že nejaké neenvironmentálne veci robím a budem ich tu musieť priznať mala som impulz sa viac snažiť, ale potom som sa presvedčila, že budem autentická a budem žiť ako žijem normálne. Čakala som, že sa behom dňa budem cítiť zle, pre veci ktoré robím, ale necítila som sa nejak nezvyčajne zle. Pre všetky neenvironmentálne veci ktoré robím som si našla v hlave racionálny argument prečo to tak robím a prečo to inak robiť nemôžem. Aj keď dôvodom bola lenivosť vysvetlila som si to tak, že nie som stroj a niekde vo svojom dni musím konzervovať energiu a čas.</p>

<p>Počas tohto dňa, ktorý som strávila prevažne v škole, som si všimla viacero svojich činností, ktoré mali negatívny dopad na životné prostredie. Ráno som si kúpila pečivo v najbližšom supermarkete namiesto toho, aby som podporila lokálnu pekáreň. V škole som si objednala kávu v jednorazovom téglíku, pretože som si zabudla svoj znovupoužiteľný hrnček. Na obed som si kúpila šalát zabalený v plastovej krabičke, keďže som nechala pripravené jedlo na internáte. Počas pobytu v knižnici som mala zapnutý notebook, aj keď som na ňom dlhšiu dobu nepracovala. Večer som na izbe opakovane zabúdala zhasnúť svetlo, aj keď som v nej nebola prítomná. Pri umývaní riadu som použila väčšie množstvo čistiaceho prostriedku a nechala som vodu tiecť silnejším prúdom, než bolo potrebné. Večer som si dopriala nadmerne dlhú sprchu, pričom som zbytočne spotrebovala väčšie množstvo teplej vody. Na záver dňa som nechala svoje inteligentné hodinky nabíjať počas celej noci, hoci ich batériu som mohla nabiť efektívnejšie už počas dňa.</p>	<p>Nákup potravín v supermarkete: Supermarket je najbližšie k internátu a ráno mám často obmedzené množstvo času. Preto volím rýchlejšiu možnosť nákupu namiesto návštevy pekárne.</p> <p>Jednorazové téglíky: Znovupoužiteľný hrnček zvyčajne nosievam so sebou, no občas ho zabudnem, a vtedy je najjednoduchším riešením jednorazový téglík.</p> <p>Plastové obaly na jedlo: Keď si jedlo nepripravím alebo si ho zabudnem so sebou priniesť, plastové balenie v obchode je najrýchlejšia a najpohodlnejšia alternatíva.</p> <p>Zapnutý počítač, svetlo a nabíjanie zariadení: Ide o zlozvyky, ktoré som si pred týmto pozorovaním ani neuvedomovala. Vychádzajú z mojej pohodlnosti a nedostatku pozornosti.</p> <p>Spotreba čistiacich prostriedkov a vody pri umývaní riadov: Keďže kuchynka na internáte je spoločným priestorom, ktorý sa upratuje len raz denne, nadmerné množstvo čistiaceho prostriedku mi dáva pocit väčšej čistoty.</p> <p>Dlhá sprcha: Únava a potreba relaxácie po náročnom dni ma viedli k tomu, že som zbytočne spotrebovala väčšie množstvo teplej vody.</p>	<p>Tento deň bol hektický a na prvý pohľad som ho nevnímala ako nič výnimočné. Keď som si však večer uvedomila svoje nešetrné správanie, začalo ma to mrziť. Uvedomila som si, že aj malé a zdanlivo nevýznamné činnosti sa môžu spočítat' do väčšieho dopadu na životné prostredie. Cítila som istú zodpovednosť za svoje rozhodnutia a chuť byť ohľaduplnejšia, no zároveň aj frustráciu z toho, ako často je jednoduchšie zvoliť menej ekologickú variantu. Tento pocit vo mne vyvolal myšlienku, že by som mala venovať viac pozornosti plánovaniu svojich dní a premýšľať o tom, ako sa vyhnúť podobným situáciám v budúcnosti.</p>
<p>První, čeho jsem si všimla, bylo to, že jsem ráno do rychlovarné konvice dala zbytečně hodně vody a spotřebovala jsem tedy více elektřiny, než bylo nutné. Další nepříznivé chování jsem zpozorovala ve škole, kde jsem si k mému jídlu uvařenému doma koupila v Krmítku salát, který byl v jednorázovém obalu. Celkově všechno kupované, co jsem ten den použila, bylo v obalech, které se nedaly znovu použít, kromě kukuřice ve skle a igelitového sáčku od pečiva. Tuto skleničku i sáček jsem si nechala pro pozdější využití, ale jinak všechny obaly patří do odpadu. Co se týká spotřeby elektřiny, tak jsem nechala zapnutý notebook, zatímco jsem vařila jídlo na druhý den. Při vaření jsem žádné nepříznivé chování kromě již zmíněných obalů nezpozorovala, použila jsem domácí vajíčka a zbytek surovin byl veganský. Všimla jsem si ale, že zbytečně často otevírám lednici, což by taky mohlo být považováno za nepříznivé. Dále jsem se snažila zbytečně často nerozsvěcet a nezhasínat světla pořád dokola, což si myslím, že je horší, než když bych nechala světlo svítit 5 minut zbytečně.</p>	<p>Většinou mi v tom, chovat se lépe a šetrněji k životnímu prostředí, brání moje vlastní lenost. Nejsem na to pyšná, ale myslím si, že je to opravdu hlavní důvod. V dalších věcech to může být i vyšší finanční nákladnost šetrnějších řešení – například bezobalových obchodů. Tam je ale na vině i moje lenost nějaký takový obchod v Brně najít a dojet tam s vlastními nádobami. Jinak si nemyslím, že by byl nějaký další konkrétní důvod mého chování, spíše je to souhra různých faktorů jako lenost, finanční nákladnost, zapomětlivost a náhoda.</p>	<p>Tento den byl pro mě trochu nepříjemný a skeptický. Obecně jsem si myslela, že se chovám docela šetrně k životnímu prostředí, ale když jsem se takto zaměřila na konkrétní činnosti, viděla jsem u sebe řadu nedostatků. Na druhou stranu teď, když jsem nedostatky pojmenovala, můžu se pokusit o další změny a šetrnější chování.</p>

<p>V první řadě bylo pro mě těžké si definovat, co považují za environmentálně nepříznivé chování. Některé věci jsou někde na hranici, například to, že jsem si koupila croissant do sáčku, který jsem ale použila už podruhé a teprve pak ho vyhodila. Sice jsem znovu použila určitý odpad, ale pravdou je, že v první řadě nemusel ani vzniknout.</p> <p>Mým největším environmentálním hříchem ten den byla svíčková v restauraci. Dále z hlediska dopadu nejsem příliš dobrá v krátkých, vlašných sprchách. Často si užívám teplejší vodu a ve sprše se ztrácím v myšlenkách, takže se sprchuji déle, než je nutné. Potom si čistím zuby elektrickým kartáčkem, který ačkoliv má výměnné hlavice, je určitě horší pro ŽP, než například klasický dřevěný kartáček. V krmítku jsem si objednala kávu, která určitě nepochází z lokálních zdrojů. Stejně tak suroviny jako je rýže, tofu a rajče, které jsem měla na oběd.</p>	<p>Svíčková dnes byla velkou výjimkou. Jedení masa považují ve svém osobním životě za společenskou událost, tedy například na rodinných oslavách po nikom nechci, aby mi chystal extra vege občerstvení nebo dokonce oběd. Měli jsme s přítelem výročí, tak jsem si řekla, že si dopřeju svíčkovou, kterého z celého srdce miluju. K výběru jiného jídla v restauraci mi bránil malý (nebo spíše skoro žádný) výběr bezmasých variant.</p> <p>V cestě k efektivnějším sprchám mi brání to, že je to prostě zvyk a nepřemýšlím nad tím, jak dlouho a jakou teplotou se sprchuji. Také když si myju vlasy, mám pořád pocit, že je nemám pořádně vymyté od šampónu, takže na ně liju vodu docela dlouho.</p> <p>Elektrický kartáček - doporučil mi ho zubař kvůli mým malým mezizubním prostorům. Ten zubař je navíc z rodiny a dal mi ho na Vánoce. Takže už ho prostě používám.</p> <p>Co se týče potravin, cítím se dost bezmocná. Co jiného by měl člověk kupovat a vařit?</p>	<p>Samozřejmě výčitky, ale na to nemusím mít nijak vyjimečně oči dokořán. Vnímám to pořád, přirozeně se zamýšlím nad tím, jak dělat věci environmentálně příznivěji. V restauraci u svíčkové jsem si to sice náramně užila, ale zároveň jsem si sama sobě připomněla, že maso opravdu nechci a nepotřebuji jíst (nebo alespoň určitě ne každý den). Paradoxně jsem tedy jako vychovaný masožravec cítila hrdost, že objevuji bezmasé recepty a jsem schopna v tomto směru svou ekologickou stopu snížit.</p> <p>Vím, že na sebe nemůžu být přísná. Že na mě mají vliv sociální struktury a normy, které často nejsou environmentálně příznivé. Například důvěřuji svému zubaři, že elektrický kartáček dokáže zlepšit mé zdraví. V tomto případě je hodnota zdraví prostě větší než otázka recyklace zubního kartáčku.</p> <p>Při sepisování tohoto reportu se cítím trochu ukřivděná, protože mám chuť napsat, co jsem dnes dělala i environmentálně správně. Jablíčko z naší zahrady, rostlinné mléko místo kravského, moje oblíbené šaty z kvalitní látky... Už dávno mi vlastně nedává smysl "bičovat se" za každý environmentální přešlap a spíše se místo toho snažím aktivně vyhledávat alternativy, které jsou šetrnější, ale zároveň mi vyhovují a jsou pro mě dlouhodobě udržitelné.</p>
<p>Jako první můžu přiznat vytápění svého současného obydlí, které s největší pravděpodobností není z obnovitelných zdrojů (a zároveň zrovna vytápění má hned po produkci masa největší ekologickou stopu). Jídlo, které jsem během dne jedla, nebylo pouze lokální – např. fazole z Číny (přestože zakoupeny v prodejně zdravé výživy), sušené datle a fíky v ovesných vločkách (přestože to vše v bio kvalitě), palmový olej v rostlinném másle. Výhrady bych měla i k mléčným výrobkům, které nejsou bio (Lučina a sýr), jsem dost citlivá na podmínky chovu zvířat. Dalším aspektem by mohly být obaly – dnes vyhodím např. obal od tekutého mýdla, plastovou lahev od mléka a plastový sáček na pečivo. Nádobí jsem si zvykla mýt v ruce, zatím jsem dostatečně neprozkoumala místní myčku, která by měla být z hlediska spotřeby vody efektivnější - a ne, nepoužívám ty dva lavory napuštěné vodou. Bohužel.</p>	<p>Vytápění v současnosti není asi v mých silách ovlivnit, navíc své ubytování v Brně považuji za dočasné, není pro mě tedy smysluplné se jím nějak hlouběji zabývat. V nákupu pouze lokálních potravin mi brání určitá nepřehlednost v obchodech, kde lokální potraviny nejsou například umístěny jinde. Je to i otázka času – chci si koupit fazole, tak vezmu ty, které jsou v nabídce. Jsou někde české fazole? Vlastně nevím. Musela bych se na to zaměřit a mít to v podstatě jako koníček, protože současné obchody tohle příliš neulehčují. Mléčné výrobky jím, přestože znám veganské alternativy. Veganství fandím, ale mám z něj obavu. Ustálila jsem se na umírněném vegetariánství (umírněném v tom smyslu, že příležitostně jím ryby nebo drůbež), od jakýchkoliv experimentů v oblasti stravování mě odrazují zdravotní problémy, které bych nechtěla mít znovu (ač nemám stoprocentní jistotu, jestli je způsobilo vegetariánství, nebo celkově nevhodný způsob stravování). To rostlinné máslo jsem koupila kvůli ceně, ale asi už to znovu neudělám. Zero waste je pro mě vyšší dívčí – opět „full time hobby“, zároveň je to momentálně cena, která mě odrazuje. Kdybych mohla, ráda bych kupovala ještě více produktů v bio kvalitě – zejména ty živočišné – tady jde opět o kompromis kvůli ceně. Tu myčku vážně musím zprovoznit, vždycky se zdálo být něco důležitější.</p>	<p>Určité nedokonalosti a kompromisy, které dělám, vnímám – nejen dneska. Zároveň bych mohla poskytnout i seznam věcí, které naopak pro životní prostředí dělám, ale právě kvůli těmto kompromisům svůj život nepovažuji za environmentálně dokonalý. Cítila jsem se tedy jako obvykle, ač jsem se zamyslela, jestli bych přece jenom nemohla ještě něco zlepšit – a to mě vedlo k objednání zeleninové bedýnky z blízké ekofarmy (Sociální podnik Jasan). Jak ovšem tuto střední povezu 8-12 kg zeleniny po Brně (nejspíš v krosně na zádech) už ponechám na vaší představivosti :).</p>

Jednou z nejpálčivějších věcí je pro mě doprava. Během tohoto dne, kdy jsem se více sledovala, jsem využila několikrát veřejné dopravy, která mě přiblížila po Brně, i když bych mohla jít pěšky nebo jet na kole. Také je už listopad a venku je docela zima - doma jsem si odpoledne po návratu ze školy a práce přitopila a dala jsem si horko a delší sprchu, abych se pořádně prohřála. Snažím se dlouhodobě omezovat konzumaci masa a tento den byl bezmasý, ale měla jsem na snídani chleba s vajíčkem a máslo, takže sice bez masa ale s mléčnými produkty. Taky jsem byla nachlazená a používala jsem několik druhů léků, které pravděpodobně nepatří k environmentálně nejlepšímu řešení (např. sprej do nosu - krátká životnost, hodně obalů, nedá se nijak vytrít...). Přes den jsem hodně pracovala na počítači, bez kterého bych nemohla studovat, takže ani to není zrovna environmentálně příznivé. Večer jsem sledovala televizi a vařila si oběd na další den (spousta odpadů, neměla jsem prostor nakoupit někde bezobalově) jen sama pro sebe, což taky není zrovna ekologická varianta. Navíc nechodím spát se slepicemi, ale až tak mezi desátou a jedenáctou, což znamená, že zhruba od čtyř hodin si musím v bytě na všechno svítit.

Ve většině případů je to moje pohodlí. Pokud to jde, snažím se hledat tu nejlepší cestu jak pro mě tak pro životní prostředí, ale jsou situace, kdy kompromis jde udělat jen těžko, například když se potřebuji přesunout ze školy do práce a mám na to omezený čas, takže nemám prostor jít tak pěšky nebo jet na kole. Nicméně třeba ráno před školou bych mohla vstát o hodinu dříve a dojít do školy, ale bohužel se mi nechce, chci si pospat a dočerpát energii. Navíc je venku už zima, a mě zkrátka neláká trávit venku hodiny času navíc. V zimních měsících se k tomu navíc přidává to, že musíme žít v určitých teplotách a proto si trochu přitápíme v bytě (i když jen málo). Šetření vody je moje velké minus, ráda si jednou za čas v zimě napustím horkou vanu, protože mi to psychicky dělá moc dobře, odpočinu si při tom, proto to dělám, i když vím, že to není environmentálně příznivé. Stejně tak to mám s mléčnými produkty - nejsem schopna (a asi ani ochotna), se jich úplně zbavit, i když u masa se mi to téměř podařilo, protože je mám opravdu moc ráda, a když je nejím, chybí mi, takže se snažím si více vybírat, odkud pochází a neplýtvat jimi. Rozhodně bych mohla pracovat nebo studovat tak, abych nepotřebovala notebook a veškeré technologie, ale to bych nebyla šťastná. Také bych mohla jít spát třeba už v šest a šetřit energii na světle, ale to bych nemohla sledovat moje oblíbené filmy, číst si...atd., což by mi opět myslím vadilo.

Nad tím, jak by se dal můj běžný provoz vylepšit přemýšlím dost často, takže se nejednalo o něco úplně nového pro mě, ale bylo zajímavé si to uvědomovat celý den jako jeden celek. Měla jsem nutkání dělat ty věci lépe, než bych je dělala běžně, abych sama před sebou vypadala v lepším světle, což mě samotnou překvapilo, že jsem měla takové tendence. Měla jsem na jednu stranu radost z toho, kolik věcí dělám docela environmentálně šetrně, na druhou stranu nebylo úplně příjemné být konfrontována s tím, že mě tak často přemůže touha po tom udělat si to jednodušší a pohodlnější a volím pak tu méně environmentální cestu.

<p>Hygiena Uvědomuji si, že při sprchování delší dobu spotřebuji více vody, než je nezbytně nutné. Na druhou stranu mi dlouhá sprcha komfort a uvolnění po náročném dni. Nepoužívám zero waste nebo bezobalovou kosmetiku, protože je často dražší a méně dostupná, proto přizpůsobení se vyžaduje určité plánování, na které mi často chybí čas nebo motivace.</p> <p>Energie Často nechávám rozsvícená světla na chodbě, protože úplná tma ve mně vyvolává nepohodlí a strach. Ačkoli chápu, že je to plýtvání energií, moje psychická pohoda má někdy větší váhu než ekologická úspora. Plánuju si koupit noční lampičku, ale stále jsem se k tomu nedokopala. Snažím se šetřit na topení a raději se oblékám tepleji, ale když je chladno, volím pohodlí – jednoduše mi přijde příjemnější zapnout topení, než se trápit vrstvením oblečení.</p> <p>Jídlo Většinu času se snažím stravovat vegansky, protože to vnímám jako jedno z nejvýznamnějších individuálních rozhodnutí ve prospěch planety. Přesto si občas dopřeju sýr nebo použiju máslo a vejce při pečení – kvůli chuti nebo zvykům. Někdy mám pocit, že hledat veganské alternativy pro určité věci (jako je máslo v koláči) je zbytečně složité a časově náročné.</p> <p>Další návyky Třídím odpad a nepodporuji fast fashion, což mě těší jako pozitivní krok k udržitelnějšímu životnímu stylu. Na druhou stranu si kupuju náplně do elektronické cigarety, což je z hlediska odpadu problematické. Vnímám to jako rozpor – na jednu stranu se snažím o zodpovědnost, na druhou stranu si dopřávám zvyklosti, které k ní nejdu.</p>	<p>Často je to zvyk – určitý způsob chování, který mám zažitý a nepřemýšlím nad ním při každodenním fungování (např. rozsvícení světla nebo sprcha). Dále komfort – mnoho šetrnějších voleb vyžaduje ústupek od pohodlí, na které jsem zvyklá, a občas se mi prostě nechce ho obětovat. A neposledně peníze a dostupnost – některé udržitelnější alternativy jsou finančně náročnější, a tak je volím méně často.</p>	<p>Během dne jsem si uvědomovala spoustu drobností, které bych mohla změnit, ale zároveň mě to přivedlo k přemýšlení o mých limitech. Cítila jsem se místy provinile, protože vím, že můj životní styl není dokonalý. Na druhou stranu si také uvědomuji, že jsem člověk, který už udělal mnoho změn a snaží se. Takové zamýšlení mi ukázalo, že je v pořádku být nedokonalá, protože udržitelný životní styl je proces. Není o tom být perfektní, ale postupně hledat způsoby, jak něco dělat lépe.</p>
<p>Nepříznivě k životnímu prostředí jsem se chovala z většiny svou stravou. Sice v 90 % případů jím vegansky, ale furt to tofu je odněkud dovezené a kupuji ho v plastovém obalu. Nejvíce neekologická za mě byla asi čokoláda nebo banány z Alberta.</p>	<p>Chovat se šetrněji v životnímu prostředí mi brání asi moje finanční situace. Byla bych rada, kdybych si mohla dovolit nakupovat pouze farmářské bio lokálně vyrobené produkty zabalené třeba do nějakého voskovaného papíru, ale to teď prostě nejde.</p>	<p>Vlastně tenhle sebeexperiment mi připomíná minulou reflexi. Musela jsem přemýšlet nad všemi věcmi, nad kterými radši nepřemýšlím. I když vím, že dělám všechno možné při moji současné finanční situaci, cítila jsem se celý den strašně provinile a bezmocně. Některé věci se prostě nezmění, pokud jednat se bude jenom na úrovni jednotlivce. Ale zároveň když jsem se musela víc zamyslet nad svoji spotřebou, napadala mě spousta věcí, které bych mohla změnit. Ze začátku jsem si říkala, že v hodně případech mě ani nenapadá, jak bych mohla určité produkty konzumovat šetrněji k životnímu prostředí, například tofu. Ale to tofu se dá udělat nějakým způsobem doma a nepoužiji na to žádné plasty. Ovoce a zeleninu bych mohla kupovat během sezony a zbytky dávat do mrazáku.</p>

<p>Moj environmentálne neprospešný deň začal asi v momente, kedy som si hoci urobila vegetariánske raňajky ale zo surovín, ktoré boli dovezené zo zahraničia. Ďalej som si obliekla topánky a nohavice od fast-fashion značky. Do práce som šla autobusom. Tam som vypila 2 kávy, ktorej zrná určite nie sú z nejakého ekologického zemedelstva. Po práci ma čakala dlhá cesta vlakom na Slovensko, no bála som sa, že nebudem mať dosť jedla, tak som si kúpila nejakú svačinu zabalenú v plaste. Určite som počas dňa používala papierové kapesníky. Na Slovensku po mňa prišiel brat na aute na najbližšiu stanicu. Doma som si dala večeru, ktorá bola s mäsom. V sprche som bola možno o niečo dlhšie, než bolo nutné.</p>	<p>To, čo mi bráni v prípade oblečenia je samotný fakt, že aj tie fast-fashion kúsky, ktoré som si pred pár rokmi kúpila musím vynosiť. V prípade dopravy mi bráni asi komfort a rýchlosť. Do školy občas chodím aj pešo ale do práce to mám ďaleko a najrýchlejšie šalinou/autobusom. Už dlho sa odhodlávam k tomu si zaobstarať bicykel ale tam mi zase bráni strach z toho, že sa na ňom v brnenskej premávke zabijem :D v káve/čaji mi zase bráni to, že sa nechcem vzdať toho rituálu/ chuti toho ktorého nápoja. Ale posledných pár rokov pijem väčšinou bylinkové čaje, ktoré si sami nazbierame. Obmedzeniu odpadu z obalov, kapesníkov mi bráni rýchla dostupnosť a rýchle vyriešenie problému. S tým autom je to trochu bezvýchodisková situácia, pretože mám najbližšie vlakovú stanicu od domu 20km a autobusy k nám do dediny jazdia veľmi sporadicky, takže tam vždy po mňa niekto musí prísť. Mohla by som samozrejme napríklad stopovať ale v tom mi zase v takýchto prípadoch bráni komfort. Najťažšie z tohoto dňa bola pre mňa tá večera, ja si sama totiž mäsové výrobky nekupujem vôbec a živočíšne sa snažím čo najviac obmedzovať. U nás doma však nikto nechce prejsť na rastlinnú stravu ani si nepamätám kedy by sme takto počas víkendu nemali mäso. Ja si to bohužiaľ dám zase z pozície komfortu a lenivosti, pretože sa mi nechce variť jedlo pre mňa osobitne, keď je niečo už pripravené. Povedala by som, že väčšina dôvodov vychádza z neschopnosti a neochoty(?) vzdať sa komfortu a nejakých zvykov.</p>	<p>Tento deň bol pre mňa dosť hektický a menili sa mi plány za pochodu, takže som úprimne nedokázala nejak analyzovať moje pocity z toho napríklad, že som si kúpila svačinu v plaste. Ako som už ale spomínala najviac prevínilo som sa cítila za tú večeru. Zvlášť preto, že si uvedomujem, že nie je náročné tie vege stravovacie návyky udržiavať aj doma ale proste mi tam bráni ten komfort.</p>
<p>Vůbec jsem neměl zmapovaný původ a způsob výroby potravin, je dost možné, že byly vyrobeny za velice nepříznivých podmínek pro životní prostředí. Celý den jsem strávil v domě, který byl vytápěn především z energie vyrobené z fosilních paliv. Využíval jsem digitální technologie, které do značné míry nejsou vůbec šetrné k životnímu prostředí, pokud jejich servis a výroba není součástí cirkulární ekonomiky, jelikož vytváří tlak na těžbu vzácných kovů. Také spotřebovávají elektřinu, která v ČR je vyráběna do značné míry ze zdrojů nešetrných k ŽP. Také jsem využíval plastového kelímku a krabiček na jídlo. Určitě existují alternativní řešení. Sprchování horkou vodou a fénování vlasů, další relativně nadbytečná spotřeba. Splachování pitnou vodou v toaletách. Využití automobilu s dieslovým motorem pro přepravu mezi obcemi.</p>	<p>Chybí mi dostupné alternativy a komunita, která by mi pomohla alternativy upřednostnit i když budou relativně nevýhodné (cenově nebo vynaloženou energií). Dostatek zdrojů proto, abych patřičně rekonstruoval svůj dům (efektivnější využití vody a energií) a pořídil si elektrické auto. Také mi schází dostupnější veřejná doprava mezi obcemi a do Brna. Pokud jde o to, nejraději bych podporoval místní zemědělce a jedl pestrou stravu nejrůznějších druhů živin ne průmyslové rychlokvašky, které mají velice omezený přínos pro můj mikrobiom ve střevech. Chtěl bych, důvěřovat certifikátům a značkám, že mají naprosto legitimní a podložené informace o jimi nabízeném produktu a transparentně jej sdílí. Víím, že pro to mohu udělat něco tím, že se budu vzdělávat a obklopotvat lidmi, kteří o tom, něco ví. Nejlepší způsob je celkově vzdělání a kontrola kvalitních informací. Víím, že nejsem izolovaný a šířením správných informací do svého okolí mohu napomoci hladší a rychlejší změně, která bude šetrnější k životnímu prostředí.</p>	<p>Vlastně vesměs rezignovaný, už mě vlastně unavuje pořád tyto věci pozorovat, jelikož si jich všímám velice pozorně každý den a naopak bych je nejraději zcela ignoroval a žil spokojeně bez toho, abych neustále analyzoval nové postřehy o tom, jak mohu dělat něco víc. Cítil jsem výčitky a zklamání, jelikož moje vůle směrem k jídlu je dlouhodobě velice slabá a tudíž ještě měnit složení ledničky v naší rodinné domácnosti je namáhavé a dostávám se do konfliktu s ostatními. Také jsem však cítil i naději, jelikož jsem citlivý k těmto podnětům a to z dlouhodobého hlediska povede k tomu, že budu chtít měnit své návyky a své okolí pozitivním směrem.</p>

<p>Ráno jsem si umyla vlasy a byla jsem v té sprše o něco déle, než bylo třeba. Jedla jsem živočišné produkty, čímž jsem podpořila průmysl trápení zvířat. Za celý den jsem snědla vajíčka se šunkou, jogurt a panini s masem, matchu s mlékem – nic z toho nebyl lokální produkt, všechno to bylo letecky či lodí dovezené na Maltu, kde jsem zrovna nacházela a předpokládám, že ta matcha musela urazit trochu větší vzdálenost než jen trajektem z Itálie. Místo toho, abych šla pěšky, jsem zvolila cestu autobusem, i když to nebylo tak daleko a pak jsem se rozhodla jet malou lodičkou pouze pro 4 lidi než poloprázdným trajektem, který vyjížděl z místa ve stejný čas. Odpoledne jsem si koupila balenou vodu – nevzala jsem si s sebou svoji znovupoužitelnou láhev, kterou bych si mohla doplnit. V supermarketu jsem si nakoupila svačiny ve zbytečně moc plastových obalech, které jsem pak hodila do směsného odpadu. Na závěr dne jsem nasedla na letadlo, abych se dostala z Malty domů a na letišti v Bratislavě mě vyzvedli rodiče autem, místo původně plánovaného autobusu a vlaku.</p>	<p>Jak se na to tak koukám, řekla bych, že největší důvod mého nepříznivého chování se k životnímu prostředí je pohodlnost. Sprchovat se dlouho je příjemné, živočišné produkty mi chutnají, jízda autobusem je pohodlnější než jít pěšky, malou lodičkou jsem jela, abych měla lepší zážitek (i když jsem jí jela už několikrát), vlastní lahev jsem si nepřivezla, protože jsem věděla, že si budu muset kupovat balenou vodu (kohoutková není moc pitná) a nechtělo se mi hledat automaty s točenou pitnou vodou, které ale na Maltě rozmístěné jsou. Pak se mi nechtělo shromažďovat odpadky až do té doby, než potkám koš na plasty a úplně nejvíc se mi nechtělo jet dvakrát lodí do Itálie a pak autobusem, abych se dostala domů, místo 2h letu – vlastně jsem ale na tu Maltu vůbec nutně nepotřebovala, takže bych nemusela podstoupit ani jednu variantu. Jízda autem domů z Bratislavy byla opět pohodlnější než jet v noci autobusem do Brna a ráno ještě vlakem. Podrženo sečteno, kdybych si ukousla ze svého pohodlného životního stylu, planetě by to rozhodně prospělo.</p>	<p>Přes den jsem si říkala, že některé věci, co dělám, jsou fakt zbytečné, dělám je z pohodlnosti nebo ze zvyku, ale velkou roli tam hraje i to, že nad tím prostě nepřemýšlím. V běžném dni moc neřeším, jaké má mé chování dopad na životní prostředí a radši upřednostňuji moje krátkodobé uspokojení. Samozřejmě, že se každý den snažím dělat kroky jako třídít odpadu, nosit si vlastní láhev, vypínat vodu, nejezdit zbytečně autem, neplytvat jídlem – ty věci ale považuju za naprostý standart, který by měl dělat úplně každý, ale vnitřně mám díky tomu asi pocit, že mám odškrtnutou povinnost pomáhat planetě.</p>
<p>Na pleť a telovú hygienu používam dermokozmetiku, ktorej výrobca tvrdí, že je cruelty-free, avšak nemajú certifikát Leaping Bunny. Raňajky, obed aj večeru som pripravovala z bežných surovín zakúpených v Lidli, pričom iba dve suroviny (kokosové mlieko a cícer z DM drogerie) boli v bio kvalite. Cez deň som išla s kamarátmi na výlet do Chrlíc autom. Večer som pozerala seriál na notebooku, ktorý som počas pozerania zbytočne nabíjala.</p>	<p>Čo sa týka pleťových produktov, mala som obdobie, keď som používala výhradne lokálnu, cruelty-free prírodnú kozmetiku. Bohužiaľ, po pár mesiacoch sa mi výrazne zhoršilo akné, a musela som sa vrátiť k dermatologičke, ktorá mi opätovne nasadila liečbu. Po tejto skúsenosti používam produkty, ktoré mojej problematickej pleti vyhovujú, aj keď zrejme nie sú cruelty-free. Čo sa týka potravín, snažím sa kupovať bio produkty, ale len tie, ktoré nie sú závažne drahšie ako bežné (vzhľadom na obmedzený študentský budget). Mohla by som nakupovať suroviny na lokálnych trhoch alebo v bio obchodoch, ale ak chcem ušetriť čas a peniaze, kupujem ich v bežných supermarketoch. Výlet autom nie je u mňa vôbec bežný. Auto nevlastním, takže väčšinu času sa pohybujem MHD. Do Chrlíc sme išli autom, lebo to bolo rýchlejšie a pohodlnejšie. Čo sa týka pozerania seriálu na notebooku, mohla by som sa aspoň viac zamerať na to, aby som notebook vytiahla z nabíjačky, keď je už nabitý, ale myslím, že mi v tom bráni to, že počas pozerania na to jednoducho nemyslím.</p>	<p>Uvedomila som si, že v súčasnej situácii robím najviac, čo môžem – aj keď používam dermokozmetiku, všetko využijem do poslednej kvapky a nekupujem nič navyše. Podobný prístup mám aj k potravinám – síce nevarím z čisto bio a lokálnych surovín, ale moje jedlá sú rastlinné a málokedy niečo vyhodím. Myslím, že celkovo robím uvedomelé nákupy. V ten deň som navyše navštívila swap, kde som si vymenila niekoľko kuskov oblečenia, ktoré mi už nesedeli, a na MINT Markete som si kúpila lokálnu kombuchu. Takisto som si uvedomila, že moje bežné dni síce nie sú environmentálne dokonalé, ale sú minimálne environmentálne uvedomelé.</p>

<p>Asi najväčšie „prehrešky“, ktoré si uvedomujem sú v stravovaní, veľmi pravidelná konzumácia mliečnych výrobkov alebo, že som si zohriala na obed mäso, ktoré bolo ešte z vikendu. Tiež mi prišiel balíček s novými nohavicami, u ktorého si uvedomujem ako sa nedokážem zbaviť konzumného života. A naďalej si nakupujem veci, ktoré sa mi páčia, ale či ich reálne potrebujem? Deň som zakončila cestou do mesta, ktorú som absolvovala autom.</p>	<p>Pokiaľ nie som doma, mäso jem veľmi občasne, skôr nikdy. Avšak doma, sa mi úplne nechce variť, a tak sa väčšinou prispôbim a jem, čo už je navarené. Mliečne produkty zase tvoria pre mňa súčasť vyváženej stravy, plnej bielkovín, a úprimne, si to bez nich neviem predstaviť. U nenakupovania mi nebráni nič, ale občas sa niečo pekné zide, čo mi urobí radosť. Čo sa týka tej cesty autom. Predsa len bol už večer a je pre mňa jednoduchšie ísť niekam autom než autobusom. Musela by som byť viazaná na posledný spoj, naspäť do dediny, ktorý mi nevyhovoval. Mnohokrát mi ekologicky šetrnejšej cesty autobusom bránia nevyhovujúce spoje – časové obmedzenia.</p>	<p>Mrzí ma, že doma sme stále nastavení, že mäso je základ vo väčšine jedál, ale všimam si, že postupne, už netvorí takú časť ako zvykol. Celkovo mám pocit, že keď fungujem samostatne v meste, som oveľa viac eco-friendly, ako keď prídem domov, kde už sú zaužívané určité zvyky, a tiež je náročnejšia dostupnosť. Počas dňa som si uvedomila, že doma sa snažím nejako menej. Asi sa občas cítim pokrytecký, a že aj napriek tomu čo študujem a akým témam sa venujem, neviem známe riešenia problémov zohľadniť vo všetkých častiach môjho bežného života. Zároveň viem, že v každej novej situácii sa snažím hľadať ekologickejšie alternatívy, ktoré sú pre mňa výhodné, hlavne čo sa oblečenia týka, vyhľadávam sekáče, lokálnu výrobu atď. Na záver si uvedomujem, že mám vždy potrebu ospravedlňovať svoje neekologické rozhodnutia, obhajovať ich, nech mám čistejšie svedomie, tak neviem ako sa mi to darí :)</p>
<p>Nový den jsem začala nepříznivě k životnímu prostředí už jen tím, co jsem měla k snídani. Většinou snídám ovesnou kaši, do které si dávám banán, nebo jiné tropické ovoce. I když si kupuji jen bio (občas Fairtrade) banány, pořád zde zůstává skutečností, že dané ovoce je dovezeno přes půlku světa. Transport tedy zahrnuje vysoký podíl emisí. Stejně tak konzumuji ořšky (například kešu, mandle nebo para ořechy), které rozhodně nepochází z České republiky nebo sousedních zemí. Během dopoledne si dávám kávu, kterou si často také kupuji bio a Fairtrade, ale stále je to komodita, která k nám putuje tisíce kilometrů a také se většinou pěstuje na plantážích, kvůli kterým se kácí deštné pralesy. Během mého obvyklého pracovního dne je většinou strava ta hlavní oblast, kde vidím osobně můj největší negativní dopad. Co se týče dopravy, zvolila jsem (jako obvykle) jako dopravní prostředek kolo, v případě špatného počasí ale jezdím městskou hromadnou dopravou (tramvají). V mém běžném pracovním dni jako byl tento, jsem rovněž přispěla k mé uhlíkové stopě i využíváním technologií jako je posílání emailů, vyhledávání informací na internetu (včetně občasného využívání AI) a chatování.</p>	<p>Z velké části je to zavedený zvyk, který jsem líná změnit. Také je to z důvodu chuti (ořšky), závislosti (káva) či neznalost jiné alternativy (banán s ovesnou kaší k snídani nic nepředčí). U využívání technologií je to z důvodu pohodlnosti a rychlé dostupnosti informací.</p>	<p>Pro mě to byl víceméně den jako každý jiný, jelikož si uvědomuji, že produkty dovážené přes půlku planety jsou zátěž pro životní prostředí a že bych mohla častěji volit lokální produkci. Mám tedy často pocit viny, který se snažím alespoň trochu mírnit nákupem potravin s ekologickými certifikáty. Méně často si pak uvědomuji můj čas strávený na internetu z hlediska uhlíkové stopy. Cítila jsem se nepříjemně, ale spíše z uvědomění, že používám notebook a telefon, při jejichž výrobě se ničí životní prostředí. Při samotném využívání těchto zařízení jsem neměla žádné negativní pocity, asi z toho důvodu, že si neumím příliš představit konkrétní dopady.</p>

<p>Při probuzení mi hned došlo, že vzhledem k tomu, že bydlím v panelovém domě, nepochází elektrina z obnovitelných zdrojů. Není to sice informace, kterou bych nevěděla, ale uvědomovala jsem si ji během tohoto dne hned několikrát. Voda, kterou kdekoliv v bytě mám je sice pitná, ale nemusela by být - třeba v záchodě nebo ve sprše. Další nepříznivou věcí pro ŽP byla moje sice snídaně, která byla sice rostlinná, jelikož jsem veganka, ale suroviny nebyly všechny lokální a museli k nám do Česka nějakou dobu cestovat. Dalším nepříznivým chováním byla jízda autobusem, který má spalovací motor, je to sice šetrnější než jízda autem v jednom (které ani nemám našťástí), ale furt tvoří emise. Co teda dělám vždy je vytahování věcí ze zásuvek, kvůli šetření energie a neplýtvání vodou (nenechávám ji puštěnou například při čištění zubů atd.). Přemýšlela jsem také o mém oblečení v tento den a vzhledem k tomu, že většina mého šatníku jsou kousky z druhé ruky nedělalo mi problém se šetrně zachovat k ŽP. Nových kousků v šatníku mám pomálu a navíc jsou to vždy věci, které stoprocentně unosím. V práci jsem si všimla velkého nešetrného chování a to ne zas tak mojí vinou, ale prostě hygienickými pravidly a tak - velké množství vyprodukovaného odpadu, food waste a tak.</p>	<p>V práci prostě pravidla a hygiena, doma - prostě bydlím v paneláku, který od sítě neodpojujím. Můžu, ale volit potraviny bez obalu a tak, popřípadě tento odpad třídít či znovu používat. Skrz dopravu do školy/práce jsem vázaná na určité časy a vzdálenost, každopádně, když mám volnější den ráda zvolím cestu pěšky, alespoň její část.</p>	<p>Přišlo mi fajn žít tento den více vědomě a dávat si pozor na věci a popřípadě volit lepší alternativy, které ani nestály tak moc úsilí.</p>
<p>První věc mě napadlo využívání energií pro mou spotřebu - topení, nabíjení telefonu, notebooku a jiných spotřebičů. Ráno si ráda dávám teplou sprchu, tento úkol mi připomněl, že bych v ní neměla být zbytečně déle než je potřeba, to se mi stává často, že si uvědomím kolik sprcha spotřebuje vody a energie tak ji raději urychlím (nebo to občas využiju jako výmluvu, když se mi do té sprchy fatk nechce). Pak potraviny - snažím se snížit svou uhlíkovou stopu vynecháním živočišných produktů, ale to mléko do kafe si ráno dám, a občas jím nějaké sýry. Stalo se mi, že jsem si s chutí dala nějakou mňamku z mléka, ale hned poté jsem cítila nechut k sobě. Můj zdroj potravin také není ideální, nakupuju v supermarketu, nelokální potraviny, mnohokrát zabalené v obalech. Snažím se používat sáčky na pečivo do roztrhání, ale často si použitý zapomenu a vezmu si nový.</p>	<p>Co se týče potravin, pár let zpátky jsem se alespoň v supermarketu snažila nakupovat potraviny z česka, sem tam jsem zašla do bezobalováče. Bohužel moje enviro motivace byly zadupány inflací a vysokou cenou potravin. Také jsem měla látkové pytlíky na pečivo, ale ty jsem poztrácela a zatím se nedokopala k tomu, si ušít nové, možná proto že tuším jejich podobný osud. Od veganství jsem upustila, kvůli sociálnímu nátlaku - často jsem se cítila vyčleněná ze skupiny. Hodně lidí vypichovalo, že jsem Ta veganka. Po čase jsem přišla o motivaci se snažit dál. Návrat k veganství by mi pomohlo být součástí skupiny a mít častější přístup k vegan alternativám, třeba na oslavách a podobně. Občas jezdím autem, brání mi dostupnost k domu, zastávku mám daleko 35 minut chůzí, nebo mi nenavazují spoje, ale většinou chodím pěšky. Jinak využívám ve většině případech veřejnou dopravu, nebo se svezu s někým, myslím si že další omezení by už mohlo být dost nekomfortní (něco jako myšlenka studené sprchy za účelem šetření energie).</p>	<p>Hodně jsem přemýšlela, jak a co dělám běžně, jak se moje zvyky měnily a jak se mění s ohledem na životní prostředí. Určitě by šlo hodně věcí zlepšovat, ale je druhá otázka jestli je to udržitelné i pro mou existenci v této společnosti. Být nejvíc šetrný může znamenat stát se divochem a nebýt úplně součástí společnosti. Anebo se mohu dostat do nejvyšších pozic a změnit celý systém. Anebo prostě být uvědomělý člověkem, vytahovat tato témata v mém okolí a dělat co je v mých silách, aniž by to nějak extrémně škodilo mně a mému okolí. Myslím si, že se snažím najít jakousi rovnováhu, místo toho abych byla v extrému.</p>

<p>Pôvodne som si chcela vybrať možnosť žiť environmentálne dokonale, ale uvedomila som si, že moje rozhodnutie by malo vplyv aj na iných. Myslím, že z environmentálneho hľadiska celkovo nežijem zle, ale každý deň chodievam autom za mesto, aby som nechala vybehať psov a prešla sa v prírode. Zároveň aj keď sa stravujem vegánsky, často jedávam spracované potraviny s plastovými obalmi.</p>	<p>Mám dvoch psov, z ktorých je jeden dosť aktívny, takže mu prospieva, keď sa môže vybehať, preto chodievame každé ráno za mesto. Ak by sme šli mimo mesto peši, tak by sme čas vyhradený na prechádzku strávili na asfaltovej ceste. Okrem starosti o psov je tam aj sebecký aspekt - oddych v prírode mojej psychike veľmi prospieva a v rozumnom čase by som sa ináč než autom do prírody nedostala.</p> <p>Pri stravovaní sa už teraz vedome obmedzujem a vylučujem živočíšne produkty. Na to, aby som nakupovala jedlo v bezobalových obchodoch a používala len nespracované a v plastoch nebalené potraviny, mi potom už nezostáva pevná vôľa.</p>	<p>Inokedy sa nad mojimi prehreškami veľmi nezamýšľam, lebo to vnímam tak, že sa snažím robiť to, čo je v mojich silách. Keď som k tomu vedome obracala pozornosť, cítila som sa ako pokrytec a teraz mám trochu pocit, že by som sa mala hájiť. Inému človeku v mojej situácii by som ale povedala, že je super, že robí, čo je v jeho silách a že úplná dokonalosť asi neexistuje a že negatíva a pozitíva sú niekedy prepojené (napr. kvôli psom síce chodím autom, ale zároveň sú to psy zachránené zo zlých podmienok).</p>
<p>Ke snídani jsem měl zelený čaj (z Vietnamu nebo z Číny). Na rodinném obědě jsem měl kachnu, odpoledne jsem vezl autem postel. Jako každý den splachuju pitnou vodou, dům je vytápěn plynem, ohřev vody zajišťuje plyn, téměř všechno zboží je v nějakých obalech.</p>	<p>Čaj příliš jinde neroste, obecně se kofeinové rostliny musí dovážet. Musel bych si tedy povzbuzení odpustit úplně. Kvůli obědu se mi nechce přít s rodinou a pečená kachna je dobrá, musel bych se tedy přít i sám se sebou. O převozu dvoumetrových dřevěných dílů postele na kole jsem uvažoval, ale potřeboval bych přívěsný vozík. Navíc se přítelkyně vracela z výletu z hor autem, stačilo tedy, že se stavila u mých rodičů a postel jsme naložili, auto nevyjíždělo zcela zbytečně. K TZB - jsem rád, že jsme našli byt s příznivým nájmem, alternativou není environmentálně šetrné bydlení, ale žádné bydlení. Alternativou k obalům zboží je v určitých případech bezobalový obchod, zde ale opět přichází do hry ekonomický rozměr.</p>	<p>Už dlouho (a necelý rok opravdu intenzivně) přemýšlím nad dopady mé existence, silněji poslední necelý semestr, kdy jsem začal studovat enviro a nejvíce od minulého pátku, kdy jsem byl v Huse na provázku na představení Jednou nám za to děcka poděkují (doporučuji si na to zajít!) a po představení si koupil knihu Vyhoření od Petra Šestáka, která je pro inscenaci předlohou. Stejně jako protagonista jsem jednu dobu pracoval jako kurýr s jídlem na kole a taky mi vadí přílišný automobilismus ve městě a celkově společenské uspořádání. Což se může jevit paradoxní, když jsem vezl tu postel, ale je to obhajitelné? Nebo jen racionalizovatelné?</p> <p>Filozofické/epistemologické problémy jsou další věc na kterou jsem nenašel uspokojivou odpověď.</p> <p>Nicméně to trochu odbíhám, zpět k pocitům a myšlenkám. Ač jsem nevěřil, že se to může stát, to představení a kniha pro mě byl jakýsi zlomový moment. Na jednu stranu katarze, která smíchem odlehčuje tíživost situace, na druhou stranu je pro mě ještě náročnější účastnit se chodu této společnosti, chodit po supermarketu, i když nakupuji jen základní suroviny a snažím se, aby nebyly z daleka (krom čaje, který kupuji na vietnamské tržnici na Olomoucké nebo v orient obchůdku na Solniční) a nevidět hromadu zbytného zboží, nevidět ztrhané zaměstnance a nevidět různé plné košíky lidí s různě plnými peněženkama a cítit zhnusění.</p> <p>Už delší dobu čtu Úsvit všeho od Davida Graebra a Davida Wengrowa, v kterém antropolog a historik mapují možnosti společenského uspořádání a rozbijí rosseauovský mýtus prvotního "čistého" stavu a falešné dilema svoboda X rozvinutá, ale hierarchická a v různé míře nesvobodná společnost. A opět na jednu stranu kniha dává naději, že jednou můžeme být dál, jak Graeber říkal: "Největší skrytou pravdou světa je, že je to něco, co tvoříme, a stejně tak bychom to mohli tvořit jinak," na druhou stranu se musím stále konfrontovat s realitou, s tím, že by se změny většina lidí bála, že by to vládnoucí třída nedovolila, takže by bylo nutné být radikální, jít za hranu zákona - viz třeba rozsudek z minulého týdne proti aktivistům blokujícím uhelný důl. Takže ve zkratce: Víím, že nic nevím a cítím se nedobře.</p>

Tento den jsem strávil v práci v kavárně. Vstal jsem, sundal svá zařízení z nabíječek (telefon, tablet). Zde je asi dobré poznamenat, že naše domácnost využívá standardní tarif, takže výroba naší energie pochází ze “špinavého mixu”. Před odchodem jsem se zastavil v koupelně na ranní hygienu. Zde si poslední dobou všímám, že častěji nechávám téct vodu, když si čistím zuby, čímž spotřebovávám více vody, než by bylo třeba.

Do práce se díky poloze dostávám pěšky nebo za půjčení sdíleného kola. Přijde mi, že práce v kavárně je poměrně specifická (náročnější) na využívání zdrojů a vůbec vlivu na spotřebu (například oproti kancelářským pracem). Směnu začínáme rozsvícením hlavních světel a zapojením “uměleckých lamp”, ty běží po zbytek dne, jen vyjíměčně je zhasínáme (záleží tedy na ročním období a slunečnosti dne). Ve spotřebě energií je kavárna poměrně náročná, ke klasickému fungování potřebuje řadu spotřebičů, které “běží nonstop” (lednice, vitríny, ledovač, myčky, kávovar...) a zaměstnanec je nemůže ovlivnit. To kde to lze je mytí nádobí. Řada profesionálních myček v gastro průmyslu (alespoň kde jsem pracoval) nezvládá umývat zaschlé zbytky potravin a pro fungování potřebuje, aby bylo nádobí předmýváno. Během předmývání se často stává, že nechám po dobu minuty dvou zapnutou vodu. Další na spotřebu velmi náročná část je úklid, kdy na čištění a leštění povrchů spotřebovávám velké množství papírových utěrek a poměrně velké množství chemie.

Po práci zapínám pračku, zde se mi občas podaří se domluvit se spolubydlíci a pereme společně, ale většinou naplním pračku pouze z půlky. K večeru vyrážím do bazénu, respektive sauny, která předpokládám také využívá “špinavý standart”. Zde trávím poměrně dlouhou dobu pod tekoucí teplou sprchou. K dopravě využívám autobus MHD.

V práci se jedná o moji “lidskou, pracovní udržitelnost”. Snaha o snížení fyzické náročnosti způsobuje, že často nemám kapacity přistupovat k činnostem se snahou je dělat ekologicky šetrně. Velmi často narážím na zavedené postupy a zvyklosti (např.: vše je třeba vyleštit a nejlépe se to leští papírovou utěrkou).

V domácnosti narážím na to, že každý spolubydlící má jiné chutě, používá jiné přípravky a celkově má odlišný životní styl (na společné vaření, praní).

V rámci odpočinku mi sauna nejlépe funguje na uklidnění se z rušného dne, stejně tak dlouhé teplé sprchy. Zde se nabízí snažit se o pomalejší životní styl

Bylo to pro mě docela zvláštní všimnout si jak nějaké činnosti (konkrétně v práci) přijímám za samozřejmé a vlastně s ohledem na udržitelnost pro pracující v gastru, těžko měnitelné. U zbylých činností jsem přemýšlel nad tím, jak by to šlo dlat lépe, ale byl jsem často “zavelen” náročností změn. Zároveň mi přišlo, že si ne/ekologičnost svého života většinou uvědomuji a jsem s ní smířen (snažím se dělat postupné kroky).