

<b>Jakou možnost jste si vybrali? – obyčejný den s "očima dokořán"</b>		
Vypište si, prosím, v čem konkrétně jste se chovali během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí.	Co vám konkrétně brání (v jednotlivých případech) chovat se jinak, tedy šetrněji k životnímu prostředí?	Jaký pro vás byl takový den? Jak jste ho vnímali, jaké jste měli během dne pocity a myšlenky?
<p>Tento experiment vesměs žiji většinu dní. Samozřejmě tím uvědoměním se jednalo o intenzivnější pocit, který jsem si celý den nesla, ale jelikož se na environmentální problémy snažím dívat s otevřenými očima, vždy mě přepadá lehký pocit viny, když vím, že se nechovám environmentálně "správně". U mě problém začíná už jen u jídla. Jelikož nejsem vegan, mám pocit, že pro životní prostředí nedělám dost. Takže mě provinilé pocity přepadnou již u snídani, když si na lívance dávám tvaroh. Sice je z biologického zemědělství, ale nemyslím si, že to kohokoliv spasí. Nebo když banán, kterým těsto sladím, cestoval přes celou planetu, aby se mi na talíř dostal. Pak obaly, jo. To je další věc. Plasty všude. V Brně se můžeme bavit o bezobalových obchodech, ale v mém městě, kde normálně žiji, už ne. Na každý, a to nejen plastový, obal, který vyprodukuje, se dívám jak na dítě ďáblové. A to jsem ateistka. Pocity jsou o to silnější, když dojde ,nedejbože, na take out. Naštěstí však mám oblibu ve vysedávání po restauracích, takže tahle varianta se děje velmi výjimečně. A jelikož jsem z maloměsta a nemáme nic moc integrovanou městskou hromadnou dopravu, na výlety do přírody se jezdí autem. Takže když se bavíme o mém chování ku příkladu o víkendech, problematických věcí máme až až, a to ještě ani neodšlo poledne. Co si na druhou stranu opravdu snažím hlídat, je fast fashion. Když to nejde udržetelně, sekáčově, nebo lokálně, obvykle se opravdu udržím a věc si nekoupím. Ani o víkendech. Žádný cheat day neplatí. Ale samozřejmě pořád mám rezervu třeba 5 %. Také jsem docela háklivá, když se někde zbytečně svítí nebo dlouho teče voda. Nedávám si vanu, jen rychlou sprchu a zbytečně se nezdržuji. Ale jídlo, auto a vyprodukované obaly jsou problém.</p>	<p>S jídlem mi brání nejen zvyk, ale svým způsobem i mé vlastní tělo, což bylo na delší a důvěrnější konverzaci, na kterou se veřejně necítím. Ale s obaly a autem se jedná pouze a čistě o mou vlastní pohodlnost, to vím a kdybych se trochu víc snažila, najdu cestu. A taky občas bojuji se svou hlavou, která bytostně nesnáší extrém. A jako kdyby mě ta touha po dokonalosti občas do extrému hnala.</p>	<p>To si myslím, že jsem celkem popsala už v odpovědích výše.</p>

<p>Člověk si to ani neuvědomuje, ale i během jednoho dne udělá tolik věcí, které nemusí být příznivé pro životní prostředí. Většinou jsou to maličkosti, při nichž si člověk ani neuvědomí, že by nějak nepříznivě působily na okolí, ale jakmile se nahromadí a chování se opakuje denně a u více lidí, je to hned znát. Například nechávám téct dlouho vodu u umývání nádobí, místo abych si napustila dřez a umyla ho naráz. Myslela jsem si, že to dělají hlavně moji spolubydlíci, ale bohužel jsem se při tom přistihla i sama - nezhasínám, když odejdu z místnosti. Díky tomu, že za to peskuju spolubydlíci, si to více hlídám i u sebe - abych nekázala vodu a nepila víno.</p> <p>Jelikož trpím na rýmu, neustále u sebe nosím kapesníčky - papírové místo látkových a také se mi často stává, že je splachuji do záchodu.. kolikrát si to ani neuvědomuji.</p> <p>Plýtvám vodou a to hlavně při mytí vlasů, jelikož mi trvá spoustu času, než udělám celou proceduru. Často také používám k dopravě auto i když bych se na ono místo dostala v pohodě na kole nebo pěšky. Nechala jsem během dne taky puštěnou televizi na prázdko i když jsem ji vůbec nevnímala, jen proto, abych měla něco do pozadí.. nějakou kulisu a nebylo takové ticho.</p> <p>Při nákupu a jídle jsem se nezajímala o to, odkud potraviny pochází, nebo jakým způsobem byly zpracovány.</p> <p>Mým největším celoživotním prohřeškem je přílišné topení. Je mi neustále strašná zima a když je volba zrovna na mě, ráda si pořádně zatopím - naštěstí jsem sama doma jen málo kdy a tak většinou můj problém řeším vrstvami oblečení .</p> <p>A takovou poslední věcí bylo, že jsem kouřila - což není prospěšné ani pro moje tělo, ani pro žp.</p>	<p>Myslím si, že největší překážkou pro mě je prostě zvyk. Spoustu věcí dělám ze zvyku a častokrát si ani neuvědomuji, že je dělám. Nepřemýšlím nad nimi a neuvědomuji si, že i maličkosti mohou něco ovlivnit. Dalším problémem je lenost - taková, kdy se mi nechce měnit něco, na co jsem zvyklá a mám to tak už zajeté, ale i taková, kdy se mi prostě nechce natáhnout tu ruku na vypínač, nebo se vracet do místnosti, když jsem zapomněla, napouštět vodu do dřezu, jet do města na kole místo autem, osprchovat se místo toho, abych si dala dlouhou horkou vanu.</p> <p>Je tu ale i spousta věcí, které bych ráda změnila, ale nejsou úplně v moji režii. Například bych ráda používala ekologičtější domácí prostředky (na praní, uklízení, umývání nádobí..), jelikož ale tyto věci máme na bytě společně, nerozhoduji o tom jen já a jelikož jsme všichni chudí studenti, je pro nás výhodnější koupit prostředky obyčejné a za poloviční cenu. Dalším mínusem je také to, že bydlíme v přízemí (skoro pod zemí), kde je tma a zima a tak se svícení a topení nevyhneme.</p> <p>Další překážkou je pro mě i neznalost (což už je moje chyba) a nevyznám se úplně například v tom, zda je šetrnější, když si koupím ovoce se značkou bio a eko a nebo bez této značky, ale z Česka, nebo nemám takový přehled o prospěšných věcech, které bych mohla dělat.</p> <p>Konkrétně kouření bych popsala jako něco, co máme s kamarádkami jako takový rituál, nemáme to jako něco, co si musíme dát, abychom zahnali chuť nebo kvůli závislosti, ale spíš je to naše tradice - dát si někde na pěkném místě cigaretu a probrat všechno, co se stalo za tu dobu co jsme se neviděly. Nebereme to tedy v tu chvíli jako něco, co škodí nám nebo planetě. (Vajgly samozřejmě vyhazujeme do koše)</p>	<p>Vždycky jsem věděla, že nejsem člověk, který je do ochrany životního prostředí tak zapálený, aby hlídal každý svůj krok a bál se někde něco si dát, protože nezná původ, nebo odmítá použít něco bez nálepky eko, bio.. nebo odmítá navštívit nákupní centrum, protože jsou tam obchody s fast fashion. Měla jsem se ale za člověka, který se snaží být k přírodě šetrnější, neplýtvat, třídit když může, nezhazovat odpadky a celkově zbytečně neohrožovat životní prostředí.</p> <p>Pozorovaný den pro mě byl den jako každý jiný, ale tím, že jsem se více hlídala a zamýšlela se nad tím, co dělám, mi došlo, že je spousta věcí, které bych mohla dělat jinak, lépe, nebo je vůbec nedělat.</p>
--	---	---

<p>Začalo to vlastne už ráno tým, že som si dala kávu, ako každý deň. Keďže nejde o žiadnu lokálnu surovinu, musela k nám precestovať kus sveta, moja bola myslím z Brazílie. Do síce českého jogurtu (aj keď výroba mliečnych jogurtov, chov hovädzieho dobytku ma tiež svoju stopu) som si nasypala domácu granolu, v ktorej boli orechy tiež z druhej strany sveta, keďže u nás sa niektoré druhy nedajú. Na obed som mala ryžu, rovnaký problém ako u predošlých spomenutých potravín. Na nákup som išla síce pešo, ale bola som nakúpiť v konvenčnom supermarkete výrobky, niečo do svojich vreciek, ale zvyšok v plastových obaloch. Na konci dňa som si umyla zuby bežnou zubnou pastou a umyla sa sprchovým gélom, pričom je dosť možné, že sa v nich nachádzajú mikroplasty. Ak by som išla do detailov, mala som na sebe oblečené oblečenie ušité pravdepodobne niekde v Ázii, ktoré síce nosím dlhodobo, ale bolo prevezené cez kus sveta a jeho farbením sa znečistilo prostredie, kde sa vyrábalo.</p>	<p>Keď sa tak nad tým teraz zamýšľam, tak mám pocit, že je to pohodlnosť, prosto istá miera komfortu. Som zvyknutá na to, že si môžem kúpiť a uvariť, pripraviť jedlo aké chcem. Pri zelenine a ovocí sa snažím premýšľať sezónne, nekupovať si v zime jahody a podobne, ale pri niektorých potravinách akoby sezóna nehrala rolu. Čoraz viac sa snažím kontrolovať odkiaľ daná surovina pochádza a niektoré veci si vedome odopriem. Pri potravinách by som ešte zmenila silný faktor, a tým je cena. Ako nepracujúci študent si napríklad nemôžem dovoliť vždy nakupovať lokálne suroviny v napríklad bio kvalite alebo nakupovať výhradne v bezobalových obchodoch, aby som ušetrila všetky obaly. Kompenzujem to správnym triedením a nakupovaním aspoň časti výrobkov do svojich obalov. Cena a tým pádom dostupnosť zohráva úlohu aj pri výbere kozmetiky. Samozrejme čoraz viac sú dostupné vegánske produkty, netestované na zvieratách, ktoré uprednostňujem. A pitie kávy považujem už tak trochu za závislosť, a tej sa len ťažko vzdáva.</p>	<p>Bolo pre mňa veľmi zvláštne analyzovať aj také bežné činnosti, ktoré robím denne automaticky, bez povšimnutia. Keď som rozmýšľala doslova nad každým jedným krokom v priebehu dňa viedlo to k uvedomeniu, že aj ja, čo sa považujem za eko-zmýšľajúceho človeka, tak moja stopa je v skutočnosti obrovská. To vo mne vyvolalo mierne negatívne pocity, ale snažila som sa to trochu zracionalizovať, aby to nevedlo k nejakej úzkosti. Na druhej strane som sa pozastavila napríklad pri tých spomínaných potravinách a dala si predsavzatie, že si budem plánovať viac jedál zo sezónnych a lokálnejších surovín a dbať viac na pôvod toho, čo kupujem.</p>
<p>Probudila jsem se do teploty cca 18 stupňů – doma topíme. K snídani jsem měla cereálie (kupujeme balené) a mlékem (sice bio, nicméně kravským). Vyplývala jsem nějakou vodu na splachování, čištění zubů, mytí obličejů apod. Použila jsem pastu a krém z tuby. Uvařila jsem si maté (rozhodně ne lokální produkt) s pomocí varné konvice. Cestovala jsem tramvají (to osobně považuju za ekologicky v pohodě, nicméně nějaký podíl z energie, kterou při tom spotřebuje, a ekologické stopy z její výroby na mě teoreticky asi taky spadá). Ve škole jsem byla ve vytopené budově, kde se svítí (z toho asi taky kousek připadá na mě). Používala jsem papírový sešit a pero. Používala jsem notebook a telefon, což je další spotřeba energie pomocí produktů vyrobených s velkou ekologickou stopou. Obědvala jsem ve vegetariánské jídelně rýži s kari tofu, což jsou produkty původem z dálky. Sportovala jsem ve vytápěné a osvětlené budově s materiálem (viz šalina a škola). Koupila jsem si tyčinku v obalu (nevím odkud). Večeřela jsem doma pečené brambory a zeleninu a sýr (původ neznám, použití trouby, mléčný produkt). Sprchovala jsem se teplou vodou. Svítila jsem si v pokoji.</p>	<p>V netopení a nesvícení (potažmo v topení např. dřevem) mi brání fakt, že bych (z)mrzla, že bydlím v bytě ve městě bez kamen, a že potřebuju vidět, když je brzo tma. To, jaké jídlo jím doma je do značné míry dané tím, co koupí a uvaří někdo jiný, a i když většina toho je hlavně příloha a zelenina, a snažíme se kupovat věci bio apod., mléčných výrobků jsme se zatím nějak vzdát neodhodlali a pro mě by bylo dost časově náročné kupovat si pokaždé rostlinné mléko (krom toho, že je dost drahé) a vařit si zvlášť vegansky – samozřejmě je to do jisté míry dané i mou leností. S obaly – pastou, cereáliemi apod. to mám podobně – používám/jím, co doma je, i když je to zrovna z tuby. V jídelně, když už je vegetariánská/veganská, tak už si prostě vyberu podle chuti, a ne podle lokálnosti surovin – myslím, že na něco takového už bych asi neměla kapacitu. Po městě jezdím tramvají proto, že na kole se bojím (v tom mi tedy brání konkrétně nedostatek cyklostezek/cyklopruhů) a taky v zimě proto, že by se mi na kole v břečce a spouště oblečení jezdilo blbě. Škola prostě vytápěná je, a večer se tam svítit musí, totéž sportovní hala. Tyčinka byla v obalu, protože žádnou bezobalovou variantu tam neměli, a já jsem měla hlad. Na studenou sprchu poté, co se zmrzlá vrátím domů nemám morál.</p>	<p>Myslím, že o těch věcech (pokud nepočítám šalinu, školu a obecně veřejná prostředí, kde se svítí a topí) tak vlastně přemýšlím běžně, takže moje pocity a myšlenky se vlastně moc nelišily od normálního dne. Do jisté míry to ovlivňuje moje chování (sprchuju se kratší dobu, snažím se kupovat ekologické produkty bez zbytečných obalů, mám v pokoji chladněji, než bych chtěla, vařím vegetariánsky apod.) a zároveň se cítím blbě u věcí, u kterých to pořad není ideální (např. nejm vegansky), ale u některých vnímám komplikace, které by mi to přineslo jako příliš velké, než abych byla ochotná je podstupovat.</p>

<p>Pokusím se to nějak shrnout, i si jsem jistá, že moje odpověď nebude vyčerpávající, jelikož každodennost mám zažitou:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ráno jsem si vyčistila zuby plastovým kartáčkem a pastou, kterou jsem nekoupila v bezobalovém obchodě.</li> <li>- ráno jsem si dala kafe, což jak víme, není úplně ok. vždy ale samu sebe chlácholím, že dostávám kafe od kamarádky z kavárny, který jim zbylo, tudíž by se jinak vyhodilo (chlácholení samu sebe zažívám skoro každý den v různých věcech, což je rozhodně obranný mechanismus, a to i přes to, že si sama o sobě myslím, že žiju celkem environmentálně příznivě).</li> <li>- skoro celý den jsem byla na počítači, což se asi nedá počítat do enviro dokonalého života.</li> <li>- jela jsem autobusem do supermarketu, kde nakoupím všechno na jednom místě, jelikož se mi nechtělo jet do bezobalu a do následných menších lokálních prodejen, kde by mi to trvalo mnohem déle a také by nákup byl dražší. nechtělo se mi ten den ani na dumpster, takže jsem opravdu všechno nakoupila v supermarketu. spousta věcí byla zabalená v plastu, ne všechno bylo z Česka, podpořila jsem korporát.</li> <li>- probrala jsem lednici a vyhodila jsem potraviny, které jsem nestihla sníst.</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- čas.</li> <li>- peníze.</li> <li>- pohodlnost.</li> <li>- vnější podmínky - vzdálenost lepších variant, menší možnost výběru.</li> </ul>	<p>Nevím, jestli je to aktivní chlácholení se, ale už jsem opustila se snažím být dokonalá. Snažím se si nevyčítat věci - třeba že si koupím petku pití, když na ní mám chuť. Začala jsem mít pocit, že snaha být dokonalá mě paralyzuje, a zároveň, že pak přebírám myšlenky toho, že na individuální spotřebě záleží víc než na systémové změně. Jsem veganka, často nakupuju v bezobalu, dumpsturuju, nekupuju si skoro nic nového - vyměňuji, sekáče, blešáky. Jo, zní to, že se právo chlácholím, že toho dělám dost. Jen mi přijde důležité, že žijeme v systému, který nám často nedává na výběr - nebo nám dá pocit možnosti výběru... ale stejně všim roztáčíme ty pomyslný kola.</p>
--	---	--

<p>Pro tento sebeexperiment jsem si vybrala sobotu, což je samo o sobě hodně specifické. Dělal jsem všechno tak, jako vždycky. Během dne přirozeně vyvstalo několik hlavních témat. První, co mě napadlo, je topení. Snažíme se topit minimálně, vždycky jenom v odpoledních hodinách, aby nám doma bylo příjemně. Topíme ale plynem, jako všichni v naší bytové jednotce. Vždycky, když zvažuju zapnutí topení, uvažuji: co takhle ještě jeden svetr, ještě jedny ponožky? Jenom abych moc neprotopila. Jenže když to nezapnu já, zapne to někdo jiný, většinou rodiče, kteří nechtějí sedět na gauči ve vrstvách jako cibule. A nejenom to. Už je zima a bývá brzo tma, takže svítím, ohřívám jídlo, vařím si čaj (hodně čaje), nabírám telefon, jede pračka, v koupelně pak během koupání ventilátor, jinak by nám to tam zplesnivělo... Není toho málo 😊</p> <p>Nepříznivým vlivem je zcela jistě i má celodenní činnost – práce na počítači. Ať už pracuji, dělám úkoly do školy nebo svoje osobní věci, pravidelně si vybavuji, jak jsem v jednom z letošních čísel Sedmé generace četla o uhlíkové stopě internetu a jak ta online/elektronická práce je vlastně hrozně neekologická. Člověk taky musí něco jíst. Pověštinou se stravuju vegetariánsky, nicméně u nás doma nakupuje máma dle svých časových a finančních možností, a tak ne úplně vždy dbáme na původ potravin. Nechci vědět, kolik km z místa původu ke mně na talíř urazily ty fazole, co jsem měla v guláši. Jó a ty hrozny asi taky nebyly z Česka. Jídlo je celkově samá past, ještě že pro příští rok už kultivujeme zahrádku. Navíc máme pejska a ten si papká svou hovězí konzervu. Vždycky dumám, jak se s tímhle popasovat, a ano, občas dostane rýži a zeleninu, ale tomu masíčku se nevyhnu. Navíc ona ho fakt miluje, šelma moje.</p> <p>Taky jsem se byla osprchnout. Pravidelně chytáme vodu ze sprchování do vany, tu pak kýblujeme a zalíváme s ní záchod, v létě i kytky. Ale pořád na mě ve sprše teče pitná voda. A když dojde ta v kýblu, tak se i záchod splachuje pitnou vodou. Je to děs.</p> <p>Asi bych mohla i pokračovat, nějaká spotřeba s dopadem na ŽP je i ve věcech, které používám, apod.. A taky všední dny vypadají kompletně jinak, když cestuji do Brna apod.</p>	<p>Mnoho věcí. V případě topení, žiju v domácnosti svých rodičů. Některé věci jsou nastavené tak, aby byly co nejekonomičtější. Navíc bydlíme v bytové jednotce a nemůžeme si tu dělat co chceme. A taky, zcela upřímně, nejsem někdo, komu v interiéru stačí 18 stupňů. Abych mohla pracovat a být produktivní, potřebuju se cítit dobře.</p> <p>Práce a škola mě bohužel dostávají do situací, kdy jsem celé dny přilepená na monitoru. Teď, když je prezenční výuka, je to lepší, ale v době lockdownu tomu tak bylo pořád. I teď, když o víkendech doháním resty a plním úkoly, sedím u monitoru prakticky neustále. Moc nevím, co k tomuto napsat, je to pro mě permanentně žhavé téma a velká otázka v životním stylu. Propis do problematiky životního prostředí tomu moc nepřidává.</p> <p>U jídla je to převážně domácí společné stravování. Přitom mi ale naši vyšli vstříc třeba s tím vegetariánstvím, takže si nemůžu na nic stěžovat. Máme ale jisté zvyklosti, občas jsou to i neřesti (káva, čokoláda...), které dokážou občas udělat den hezcím, a tak to prostě je. Člověk se nemůže pořád jenom pozastavovat nad tím, co kde kdy a jak napáchá škodu. A u pejska – to jsou prostě ty jeho velký hnědý oči.</p> <p>Celkově musím říct, že bych ocenila nějakou lepší proenvironmentální politiku v našem sdružení vlastníků bytových jednotek. Před asi 10 lety se dělala kompletní rekonstrukce, přitom se ale třeba dešťovka svedla do stupaček, takže ji nemůžeme zachytávat, nebo např. naše plochá střecha by mohla být skvělou zelenou střechou nebo vhodná pro umístění solárních panelů. To by mnohé ulehčilo. Bohužel většina obyvatel je staršího ročníku narození a mnohdy jsou i hodně konzervativní.</p>	<p>Bylo to zvláštní, ale rozhodně nijak nezvyklé. Dost často se totiž u svých běžných činností zamýšlím nad potenciálními dopady na životní prostředí, jen ne asi cíleně celý den. Občas to není špatné zamýšlení, ale osobně si myslím, že takto domýšlet všechno do všech možných a nemožných důsledků je k zbláznění. Je hezké jednou za čas udělat v dlouhodobém měřítku něco pro snížení své uhlíkové/ekologické stopy či spotřeby, ale ne vždy to jde – hodněkrát jsou na nás kladeny různě velké nároky z různých stran a klást na sebe neustále nároky i v této sféře není úplně udržitelné. Jinak pocity během dne byly všelijaké, byla jsem hodně zadumaná a uzavřená do sebe. Hodně jsem se cítila ve stresu a pod tlakem, ale to je poslední dobou často – blíží se konec semestru a dějí se další věci, přitom v této roční době by měl člověk hlavně odpočívat...</p>
--	---	---

## TOPENÍ A OSVĚTLENÍ

Environmentálně nedokonale se chovám od začátku listopadu tím, že topím na bytě na 21 stupňů. Snažím se na tom pracovat a otužovat se, ale spíše mi to nejde. O problému však vím dlouhodobě.

Nepříznivě k životnímu prostředí se však určitě chovám užíváním vánočních světýlek. Je první adventní víkend a to pro mě znamená osvětlenou knihovnu a poličky.

## PLASTY

Dalším bodem je nadměrné využívání plastů. Když vidím kolik kusů plastů se nám hromadí v našich nádobách na třídění, pak je mi jasné, že v tomto ohledu mám ještě mezery. Snažím se využívat více bezobalové obchody, zvlášť když jeden nádherný v Krpoli vlastní naše spolužačka (Zero way pro všechny, kdo to čtete)!

## JÍDLO

Jídlo si vybírám z velké části podle ceny, resp. když je v obchodě něco zlevněné, tak sáhnu po tom. S jídlem se snažím neplýtvat, ale dnes jsem z lednice vyhazovala několik seschlých mrkví.

## SPORT

U sportu dávám přednost oblečení NIKE, což určitě není nejvíce eco-friendly a etická varianta jakou trh nabízí. Kromě toho ve všech fitness centrech a tanečních studiích, do kterých chodím, využívají klimatizace. Teď v zimě se v mém tanečním studiu i hodně topí, abychom nenastydly a neofoukly nám prohřáté svaly.

## RELAXACE

Nikdy předtím mě o tom nenapadlo uvažovat, ale mám pocit, že pravidelné využívání sauny určitě nebude patřit k činnostem, které bychom označili jako zcela příznivé pro životní prostředí. Já osobně chodím do sauny pravidelně každý týden. Dnes jsem byla v SAUNIA, což je jeden z větších saunovacích světů v Brně.

## TOPENÍ A OSVĚTLENÍ

Jak jsem řekla, snažím se pracovat na tom, abych snesla nižší teplotu. Když je to anonymní, tak si zde ale můžu dovolit malý girl talk, protože nejvíc při otužování zápasím s tím, že v závislosti na fázi mého cyklu potřebuju větší teplo. Nikdy jsem proto nezvládla měsíc ledových sprch nebo pravidelné otužování v řece a to stejné platí i pro nižší teplotu na bytě.

U světýlek mi tomu brání jen můj sentiment, protože logicky vím, že nic takového nepotřebuju, ale zároveň to vlastně strašně moc potřebuju.

## PLASTY

To je věčný problém asi všech. Snažím se to redukovat: na zeleninu používám znovu použitelné sáčky a nákup nosím jen ve svých starých plátěných taškách nebo batohu. Pořád se nám ale nějakým způsobem daří produkovat více plastu než bychom chtěli. Z mého pohledu je to však o zvyku, protože jsem naučená své nákupy dělat v Lidlu a do bezobalových obchodů chodit jen pro pár věcí. Určitě by redukci plastů pomohlo, kdybych větší procento nákupů dělala pouze v bezobalových obchodech.

## JÍDLO

Svoji uhlíkovou stopu se snažím snižovat vyřazením masa a mléka z mého jídelníčku. Zkoušela jsem i veganskou stravu, ale jen se mi tím prohloubila moje porucha příjmu potravy. Přešla jsem proto zpátky na vegetariánskou stravu (bez masa jsem 7 let) a teprve asi před rokem jsem zvládla znovu vyřadit mléko. Šetrnější stravování by bylo určitě to čistě veganské, ale při větších restrikcích potravin jsem v minulosti opakovaně spadla do ortorexie a bulimie.

Zároveň se opravdu snažíme neplýtvat jídlem a nevyhazovat ho, ale jak jsem řekla, dnes jsme se zrovna zbavovali staré mrkve. Lepší nakládání s potravinami by určitě tento problém vyřešil.

No není moc příjemné cíleně uvažovat nad tím, čím vším "škodím" planetě, protože to je pro mě frustrující. Chtěla bych se chovat více udržitelněji a vím, že to jde, ale brání mi v tom většinou mé pohodlí a zvyky. Přijdu si jako sobec, protože lpím na malichernotech.

	<p><b>SPORT</b></p> <p>V posledních letech jsem určitě začala více nakupovat české výrobce oblečení, ale v mém šatníku převážně visí NIKE. V tom, abych přestala nakupovat NIKE, mi brání moje preference. Určité typy oblečení mi sedí od této značky nejlépe a při sportu mi vyhovují.</p> <p>Co se týče zbytku textu, tak s tím moc udělat nemohu. Fitness centra i taneční studia si vybírám podle jiných kritérií.</p> <p><b>RELAXACE</b></p> <p>V závislosti na typu saunovacího světa se bude pravděpodobně lišit i případný dopad na životní prostředí. Ve velkých saunových světech jakými jsou SAUNIA, 4comfort nebo Inifinit Maximus jsou nepříznivé dopady pravděpodobně znatelnější. Za prvé tyto světy zahrnují sauny, které jsou vytápěny i na 100-115 stupňů. Dále musí tyto komplexy udržovat několik ochlazovacích bazénků na nízké teploty a zároveň zajistit cirkulaci vody z hygienických důvodů. Rovněž v těchto komplexech není zvykem, aby si návštěvníci nosili své osušky nebo prostěradla, tudíž všechny zapůjčené věci po jednom použití musí prát. Šetrnější alternativou by mohli být soukromé a komorní sauny jako například Sauna Andersen, kde je pouze jedna sauna pro maximálně 8 osob a ochlazovací bazén, který se nachází venku a je ochlazován pouze na základě okolní teploty. Zároveň zde více návštěvníků využívá své prostěradla a ručníky.</p> <p>Ve využívání pouze soukromých saun mi brání to, že jejich vybavení není rozmanité. Jednou za čas se chci saunovat v jiných teplotách, což mi soukromé sauny neumožňují.</p>	
<p>S určitou dávkou nadsázky a trochu úkolové subverze neenvironmentální bylo vůbec to, že žiju. Lidé prostě mají na planetu silný a negativní environmentální vliv a tím, že žiju v relativním blahobytu rozvinuté země je moje stopa v podstatě automaticky poměrně masivní. Moje vana spotřebovala tolik vody jako Africká vesnice na den, kávačka sem cestovala má za sebou dost velkou cestu a má za sebou dost velkou stopu virtuální vody, mobil a počítač má v sobě toxické svinstvo, oblečení je kdo ví odkud a má v sobě kdo ví co a pivo taky určitě má nějaký impakt na životní prostředí. Ale jídlo bylo ten den od Tří Ocásků, tak to je snad v pohodě :)</p>	<p>Vědomí toho, že individuální kroky ke snížení environmentálních dopadů mají podstatně menší impakt než strukturální systémové změny. Klidně si můžu spočítat svoji uhlíkovou stopu, tak jak po mě chce British Petroleum, který tento nástroj v podstatě vymyslel a propagovali, ale reálně to ničemu nepomůže. Lidé by se měli chovat šetrně k životnímu prostředí, ale spíše z etických důvodů a abychom se vyhnuli pokrytectví. Cíl ale není spotřebovat o 20 procent méně energie z uhlí nějakými úsporami, ale zbavit se uhlí. Blogování o zero waste životě nás fakt nezachrání a může odpírat pozornost od opravdu klíčových změn celé společnosti, na které musíme apelovat a kterých se korporace, které tlačí narativ individuální zodpovědnosti bojí jako čert kříže.</p>	<p>Byl to regulérní normální den, který jsem si užil.</p>

<p>Jedna z najmenej udržateľných vecí, ktoré som počas dňa robila bolo asi jedenie živočíšnych produktov. Bola som u rodičov, ráno som si naliala mlieko do kávy, o ktorej pôvode vôbec nič neviem. Potom som šla s otcom vyzdvihnúť zásielku. Šli sme autom, pretože cesta vlakom a autobusom k obchodu by mi zabrala veľa času, ktorý som chcela venovať škole. Vrátili sme sa domov na obed. Mali sme sviečkovú, takže som jedla mäso. Mama kupuje mäso od miestneho mäsiara, avšak nepoznám presne jeho pôvod. Potom som veľa času strávila za notebookom pri robení úloh do školy a na telefóne pri sociálnych sieťach. Tiež asi nie najudržateľnejšia aktivita. Myslím si, že k udržateľnosti do istej miery patrí aj sledovanie správ a noviniek zo sveta, čomu som sa za celý deň vôbec nevenovala. Na večeru som dojedla zvyšky jedla z obedu, takže som mala opäť mäso. Večer som si s rodičmi pozrela film, opäť asi nič veľmi udržateľné.</p>	<p>Myslím si, že zrovna v tomto prípade to bolo spôsobené najmä tým, že som bola u rodičov. Keď som v Brne, tak sa snažím obmedzovať mäso, pozerám sa na pôvod surovín, ktoré kupujem. Taktiež využívam len mestskú hromadnú dopravu alebo chodím pešo. Taktiež nepozerám televíziu, keďže žiadnu nemám :D. Trávim však veľa času na notebooku, najmä pri robení úloh do školy.</p>	<p>V tomto prípade som tento deň a aktivity, ktoré som popísala nevnímala nejak tragicky. Myslím si, že žijem vcelku udržateľným spôsobom života a dni ako tento obmedzujem na minimum. Keby som však takto trávila každý deň, ako kedysi, tak by som sa asi trápila. Som rada, že už som sa odstahovala, pretože si veľa aktivít, spotreby, či surovín riadim a vyberám sama, čo mi dáva možnosť žiť udržateľnejšie (samozrejme, veľa vecí na môj popud zmenili aj rodičia). Momentálne vnímam dni ako tento za veľmi prínosné a odpočinkové, kedy nemusím nad niektorými vecami moc premýšľať a užiť si veci, ktoré nepovažujem za až tak udržateľné, ale aj tak ich mám rada.</p>
---	---	--



<p>Probudila jsem v sobotu za zvuku budíku, vycházejícího z mobilního telefonu, který jsem měla přes celou noc zapnutý a tím jsem nešetřila energii tak, jako bych mohla, kdyby byl úplně vypnutý. Navíc jsem se probudila do celkem vytopeného pokoje, který byl určitě teplejší než je nutno. Následně jsem si šla uvařit čaj, ale dala jsem zbytečně vařit více vody, než bylo potřeba. Také jsem plýtvala vodou, když jsem si šla umýt zuby a obličej a a čekala jsem, až odteče chladná voda, kterou jsem klidně mohla použít. V sobotu jsem toho ale příliš moc nedělala, takže celý den byl poklidný, strávený doma hlavně učením. Přesto jsem se však dopustila mnoha pochybení. Například jsem konstantně při učení zapomínala že mám notebook už nabitý a nevypojila jsem ho ze zásuvky. Po obědě jsem při mytí nádobí nechávala často proud vody téct naplno (snad ale pomohlo že máme na všech kohoutcích, ve sprše i na toaletě nainstalované šetřiče vody). Také jsem si i celkem brzo kvůli podzimní tmě rozsvítila. Kdybych se přesunula blíže k oknu, mohla bych rozsvítit později. Navíc jsem měla hodně dlouho otevřené okno kvůli vyvětrání, přestože jsem měla po většinu dne zapnuté topení. A večer jsem vyčerpala hodně vody, když jsem se příliš dlouho sprchovala. Protože jsem strávila ale celou sobotu doma, bylo pro mě úkol celkem jednoduché zvládnout. Mám za to, že je ale dost problematické vůbec celodenní používání telefonu a notebooku, jak k učení, tak také k volnému času. Také jsem během dne objednala několik dáreků na vánoce přes internet, a asi by bylo mnohem lepší, kdybych nakoupila něco od lokálních výrobců v Brně.</p>	<p>Nejvíce určitě finanční omezení. Například ano, snažíme se s přítelem nakupovat velkou část potravin bezobalově ale pokud jde o potraviny jako je například sýr, jogurt, ovoce nebo ovesné mléko a pečivo, to nakupujeme hlavně v supermarketech. Sice se snažíme nakupovat bio potraviny, ale stále tam nakupujeme. Je to hlavně proto, protože co si budeme, bezobaly v případě těchto výrobků dokáží být velmi drahé. A i přestože oba dva pracujeme, platíme celkem vysoký nájem, a snažíme si ušetřit na Tiny House, takže to by byl pro nás celkem velký zásah do financí. Už tak platíme hodně například za kosmetiku, kterou nakupujeme jak v bezobalech, tak v prodejnách jako je přírodní a podobně. Určitě bych neměnila, jsou to super produkty, které jsou jak lokální, tak také netoxické a přírodní, ale mohou být taky někdy hodně drahé. Takže chápu, když si někdo koupí šampon z DM za 30 Kč, místo toho, aby platil 100 Kč a více za přírodní šampuk. To stejné je v případě s oblečením. Jo, pokud nutně potřebuju kabát nebo svetr, můžu zajít do sekáče, kde u takových výrobků často nenajdu něco co by mi padlo nebo bych se v tom cítila oděně, a nebo, pokud se chci chovat přírodně, můžu hledat něco například na green butiku nebo u nějakého českého obchodu, kde ale svetr stojí od tisícovky nahoru. Takže pak, sice s nechutenstvím, stejně na rychlo do toho HM poběžím, protože mám rozpočet třeba jen pětikilo. Nebo například s jídlem pro kočky. Musela bych být pravděpodobně o vodě, kdybych kočkám musela kupovat jídlo od českých bio výrobců. Celkově se moc nemluví o tom, že žítí proenvironmentálně může být někdy drahé. Pokud například potřebuje specifické oblečení do práce, nebo třeba nábytek. Pokud nemáte auto nebo někoho, kdo by vám třeba sedačku z druhé ruky přivezl, tak si radši zaplatíte nějaký levný nábytek z velkého obchodu i z dovozem. Neříkám že mě to neštve, že se k těmhle možnostem musím někdy uchýlovat, ale snažím se to vyvážit právě například různými šetřičemi energií, nakupováním z druhé ruku pokud mohu nebo vyhýbaní se cestování autem.</p>	<p>Že toho nedělám dost, takže jsem se cítila celkem mizerně. Zase ale, pokud se potřebuju soustředit na práci nebo na učení, musím se soustředit na to, a nenechat myšlenky odbíhat někam jinam.</p>
<p>Ráno jsem vstala a šla jsem si nakoupit do supermarketu. Sice jsem použila vlastní tašky a látkové pytlíky, ale pořád jsem nakoupila jídlo z potravinového řetězce a některé potraviny, které jsou předbalené v plastu jako třeba mraženou zeleninu. Přes den jsem několikrát spouštěla topení, čímž jsem zvýšila svoji běžnou spotřebu energií. Také jsem myla nádobí ručně, čímž jsem spotřebovala mnohem víc vody, než kdybych jej umyla v myčce. Oběd i večeři jsem si vařila na plynu, což je více zatěžující pro životní prostředí než elektrický sporák. Večer jsem si dala koupel místo krátké sprchy, čímž jsem opět vyplývala mnohem větší množství vody, než bych musela.</p>	<p>Supermarket nabízí mnohem větší výběr jídel, často předpřipravených a je levnější než bezobalový obchod. Snažím se pravidelně nakupovat i v bezobalovém obchodě, ale zkrátka tam nepořídím vše, co potřebuji. Bohužel některé potraviny (jako třeba mraženou zeleninu či pomazánky) v jiném než plastovém obalu a jinde než v supermarketu neseženu. Co se týče topení, můj byt se nachází ve starém domě se špatnou izolací a bez topení bychom bohužel v podzimních a zimních měsících nevydrželi. Nádobí myji ručně, jelikož na bytě nemáme myčku. Stejně tak máme pouze plynový sporák. Koupel je zlozvyk, kterého se těžko zbavuji. Na bytě nemáme sprchový kout, pouze hlavici přimontovanou ke kohoutku vany. Sprchování je proto poněkud obtížnější. Hlavním důvodem však je to, že koupel je jediný čas relaxace, kterého se mi přes den dostává, a proto se jí jen stěží dokáží vzdát.</p>	<p>Místy jsem se cítila provinile. Uvědomuji si, že i přesto, že se snažím žít ekologicky, mám ještě hodně věcí a zlozvyků na kterých bych měla zapracovat.</p>

<p>Tak dlouho jsem odkládala tenhle sebeexperiment, až mi vyšel na zásobovací, tudíž nejméně ekofriendly, den. Po probuzení jsem si dala asi 10min teplou sprchu. Protože jsem nebyla u sebe doma, ale u kamarádů, kterým sem tam něco doplním z bezobalu, myla jsem se mýdlem na ruce od Yellow &amp; Blue. Pak jsem si vyčistila zuby plastovým kartáčkem a pastou Jäsön, použila vlastní krémový deodorant (bambucké máslo, eo, škrob, mandlový vosk), dala si kupovaný chléb s francouzskou balenou pomazánkou a nebio rajčetem a čajem z českých bylinek. Po cvičení a vyřízení některých organizačních a školních záležitostech na pc jsem jela tramvají doplnit zásoby jídla domů. Nejdřív jsem nakoupila ve zdravé výživě, kde na mě vykouklo hned několik akcí na dobroty, které jsem měla naposled v létě – lunter párky (prostě tak dokonalé k čočce s kyselou okurkou :3) a wellwell soj. salám. Kromě toho mě už tři týdny honí mlsná na čokoládu, takže jsem si koupila rovnou dvě oblíbené – Rapunzel a Vivani. K tomu jsem přihodila ještě jednu čokoládu a zelený čaj pro tetu. Pak jsem došla pro zásobu hořčiku do Aktinu a koupila k tomu teplé ponožky, na které tam už taky nějakou dobu koukám (pro svědomí uklidňující OEKO TEX a GOTS certifikát, neuklidňující výroba v Turecku a složení: bavlna, recyklovaný polyamid). Protože byla neděle a z neschopnosti se dřív zorganizovat jsem nestihla nákup zeleniny z bezobalu (lokální a bio &lt;3), mé kroky vedly do Alberta. Nákup obsahoval samé nebio potraviny – květák ze Španělska, pár brambor a cibule z ČR. Další zastávkou bylo dm, kde je zase možnost nákupu bio potravin – konkrétně jsem pořídila pár soj. mlék v tetrapaku, soj. smetanu (EU), rajčatové konzervy a celozrnné špagety (Itálie). Poslední zastávkou byl obchod s asijskými potravinami, kde mají to nejlepší tofu. Lokální výroba, evropská sója, ale bohužel od doby koronavirové ho balí do sáčků (alespoň jsou v něm po dvou). Na základnu jsem dojela zase tramvají. Po obědě jsme jeli společně na procházku mimo Brno. Protože jsem jediná se šalinkartou, zvolili jsme cestu autem. Po příjezdu jsem zase pracovala na pc a po večeři si dala kakao (žádné ekobio, ale nostalgické dětské Granko ze zásob kamarádů). Omlouvám se všem, kteří to čtou, ale nešlo mi to zkrátit... :/</p>	<p>Jelikož tento semestr bydlím trochu punkově, nemám náčiní k výrobě vlastního jídla jako právě zmíněné pomazánky, pečivo, seitan apod., takže kupuji hotové pomazánky a polotovary ve skle, plechovce, nebo plastu. Výrobu vlastního mléka jsem vzdala už pár let zpátky, když se neustále kazilo a jednoduše nebylo tak dobré (ať už do kávy, čaje, jen tak, nebo do sojanézy a pečení) jako kupované. Pastu po pár nezdařených pokusech kupuji a plastový kartáček Spokar je pro mě nenahraditelný. I když větvička funguje výborně, zvykla jsem si na luxus rychlého vyčištění. Takže tady by mi pomohlo nebyt líná a pohodlná (stejně jako v dalších činnostech/zvyklostech). Pak jsou tu polotovary (jako ty párky apod.), které si občas koupím, protože mám chuť si připomenout stará dobrá školní jídla. Čokoláda (káva, čaj, koření apod.) – hm... – jediná varianta, která mě nepřivede k frustraci, je věřit certifikátům a vybírat značky, kterým věřím – bohužel žít bez toho zatím neumím. Ponožky zkrátka někdy potřebuji doplnit, přesto že u nás stále jede hříbek a štukování. V případě nákupu ovozele je to čistě o organizaci a plánování – někdy to bohužel nevyjde. Auto sama nevyužívám. Pokud ale jedeme ve skupině, většina se nechce „trmácet“ hromadnou dopravou, takže se přizpůsobuji.</p>	<p>Den to pro mě byl jako každý jiný. Každý den se rozhoduji, koho a co podpořím (jak svou pozorností, tak penězi). Při nákupu se pokaždé zamýšlím – potřebuji to? chci to? vydržím to bez toho? odkud to je? koho/co tím podpořím? A někdy neodolám a koupím si třeba tu čokoládu. Když jsme jeli autem, napadlo mě, že už jsem moc flexibilní a ztratila jsem své zásady. Pak jsem si ale rychle vzpomněla na situace, kdy jsem auto (a různé další věci) bojkotovala a přišla tím o krásné zážitky a o čas strávený s přáteli.</p>
<p>Už delší dobu o tomto tématu při každodenních činnostech přemýšlím docela intenzivně, nikdy jsem se ještě ale nedostala k tomu, abych si tyto věci sepsala a přemýšlela o nich ještě víc. V čem se tedy chovám nepříznivě k životnímu prostředí? Jako první mě napadá, že dost často po probuzení vezmu mobil a zkontroluji nové maily a povinnosti, což je nešvar probíraný v minulých hodinách, ale zpět k životnímu prostředí. Elektronika k němu moc šetrná není, ale úplně bez ní už taky skoro nelze žít. Věc, co mě ale uklidňuje je, že mobily často nestřídám a zatím většinu z nich jsem si vzala po někom, kdo už ten svůj nechtěl. Další problém mi dělá jídlo. Snažím se sice nakupovat co nejvíce lokálních potravin od menších dodavatelů, ale ne vždy se mi to povede a docela často si nějaký produkt, co musel urazit velkou vzdálenost v přepravě koupím. To se prolíná celým mým dnem od snídaně do večere, ale opravdu se snažím u nákupů na životní prostředí myslet. To stejné i s oblečením. V den, kdy probíhal experiment jsem si na sebe vzala oblečení, které by mělo být šetrné k životnímu prostředí, ale o všech mých věcech ve skříni se to říct nedá. Dále jsem nešetrnost k přírodě spatřila, když jsem se potřebovala někam dostat. Snažím se hodně chodit pěšky, protože to prospívá i mému zdraví, ale ne vždy to z různých důvodů lze. A poslední nešetrnost k přírodě spočívá v mé oblíbené dlouhých horkých sprch. Snažím se sice s vodou šetřit, ale v tomto případě mi tato závislost nejde odbourat.</p>	<p>Hlavní, co mi brání je nejspíš čas. Ať už čas, když se rozhoduji, jestli jít pěšky nebo čas, který musím strávit při výběru k životnímu prostředí šetrných potravin, oblečení atd. Bohužel v dnešní době to není nastaveno tak, že nejjednodušší řešení je to, které je šetrné k životnímu prostředí, ale člověk musí investovat poměrně dost energie k tomu, aby si vyhledal informace například o nějakém produktu. Často do hry vstupuje greenwashing. No a možná ještě víc než čas někdy také pohodlnost, přiznám se, že někdy nemám čas a energii zamýšlet se nad tím, co bude k životnímu prostředí nejšetrnější, někdy je to trošku výmluva, ale snažím se, aby tomu tak nebylo. Pohodlnost hraje roli i v případě těch dlouhých sprch.</p>	<p>Během dne jsem se opravdu hodně zaměřovala na každou maličkost. Byla jsem docela frustrovaná z toho, když jsem si uvědomila, co všechno ještě dělám poměrně nešetrně. Přijde mi, že je to takový každodenní boj, protože i když je teď více kladen důraz na životní prostředí, často se na tom hlavně vydělává. Zároveň jsem se ale uklidnila tím, že už teď se snažím pro životní prostředí dělat dost věcí.</p>

<p>Ráno jsem zahájila spláchnutím - během dne jich bylo víc a rozhodně ani doma ani na veřejných místech asi nebyl nijak záměrně zmenšený objem vody a její zdroj byl, předpokládám, z běžného pitného vodovodu. Celý den se v bytě topilo starým plynovým kotlem, který rozhodně moc úsporný není. Den jsem strávila na konferenci, kam jsem jela MHD (což je příznivější než např. auto, ale pěšky jsem, uznávám, nešla). Kvůli konferenci se pro relativně malý počet lidí vytápěla právnická fakulta (nejsem si ale jistá, nakolik se protopilo víc, než kolik by to bylo kvůli běžnému udržování budovy). Na konferenci jsme dostali papírovou tašku s obědem. Ten nebyl veganský a byl zabalený ve třech plastových krabičkách, které jsou pravděpodobně z recyklovatelného plastu a vytřídili jsme je, ale pořád je to zbytečný odpad. O původu potravin nemám představu. Pili jsme kávu, která byla navíc z kapslí. Voda byla ve skleněné nádobě pro všechny, ale byl v ní pomeranč. Po konferenci jsem jedla večeři doma, byla veganská, ale byla v ní rýže importovaná z Itálie. Večer jsme pili víno přinesené v pet lahvi, což je další zbytečný plast - doufám ale, že ji využiju vícrát a příště si novou už nekoupím. Večer jsme taky strávili s filmem puštěným z notebooku.</p>	<p>V některých krocích mi rozhodně brání vlastní pohodlnost. Vnímám u sebe jakési tendence k relapsům, což mi vadí - jsem si jistá, že jsem už v životě žila ekologičtěji, ale jaksi se to vrátilo skoro na původní úroveň, neudržela jsem to. Týká se to hlavně jídla.. I tak mám ale dojem, že to jediné, co jsem mohla přímo ovlivnit, bylo právě stravování (a to ještě částečně, protože o obědovém balíčku jsem nevěděla dopředu, abych si ho třeba odhlásila). Vnímala jsem, o kolik menší kontrolu člověk má nad svým chováním, když tráví čas venku, jí s ostatními, co dostane a neovlivní stav budov, ve kterých se nachází.. Napadá mě, že to samé se pak děje i u nás v podnájmu - například u kotle vím, že opravdu není v dobrém stavu, ale není v mé moci ho vyměnit.</p>	<p>Obecně mám spíš depresivní pocity. Na jednu stranu vidím, o kolik víc jsem mohla udělat, docela se stydím - zároveň je to výzva, kam se posouvat. Na druhou stranu mám ale dojem, že neekologických prvků, které bych dokázala ten den ovlivnit, je pořád mnohem méně, než těch, které jsou dané systémově. To ve mě vyvolává velkou disonanci mezi "nesnažím se ani trochu dost" a "ať udělám, co udělám, bude to kapka v moři". Nejvíce se asi stydím za to, že jsem si nenašla den, kdy bych si zkusila druhou verzi úkolu - ale doufám, že se k ní brzy dostanu..</p>
<p>Byl to den o víkendu, který jsem trávila doma u rodičů v Moravském krasu, kam jsem přijela vlakem, a v plánu jsem měla pouze procházku zasněženým lesem, kromě domácích vajíček domácí veganskou stravu a splnění úkolů do práce, školy atd. na počítači – zdánlivě tedy žádné nepříznivé chování k ŽP. Nicméně výčet nepříznivého chování k životnímu prostředí začíná hned u vytápění domu plynem, ačkoliv jsme se snažili vytápět také klimatizací, která funguje na principu tepelného čerpadla vzduch – vzduch, kdy z 1kW elektrické energie nám vyrobí 3 kW tepla. Další nepříznivé chování bylo spojeno se spotřebou elektriny, kterou zatím nemáme certifikovanou jako zelenou, jelikož při současné situaci by nás to přišlo velice drahé a proto si držíme fixní ceny u stávajícího dodavatele. Jak na vytápění, tak na práci na PC, sledování televize, svícení atd. jsme spalovali fosilní energii, čímž jsme životnímu prostředí škodili. K práci pro mě neodmyslitelně patří káva a často také čokoláda a kávové i kakaové boby jsou exotické plodiny, s jejichž pěstováním se pojí negativní environmentální a socioekonomické problémy a vysoká spotřeba energie související s dopravou na velké vzdálenosti. Rodiče nemají fairtradovou kávu a čokoládu, kterou si kupují na byt, abych alespoň nějak vykompenzovala negativní dopady s jejich konzumací spojené... Co se týče vody, i když jsem se snažila šetřit vodou co to jen jde, každé splachování pitnou vodou mi drásalo srdce, jiné dny už to ale spíše nevnímám, bohužel jsem se smířila s tím, že předělat to je již moc komplikované...</p>	<p>Systémové nastavení – energetický mix ČR, závislost na fosilních palivech  Chuť – u kávy a čokolády nebo mandarinek (sentimentální chuť, kterou mám spojenou s adventem a dětstvím), často také tlak okolí nebo snaha neurazit/venašvat blízké a kamarády a "nepřehánět to" a dát si aspoň sýr, když už nejím maso, nechci urazit návštěvu, když mi přichystá vegetariánské občerstvení apod.</p>	<p>Nebyl pro mě nějak výjimečný, asi jsem neobjevila nebo si nezvedomila nic, čím škodím, co bych ještě nevěděla, jen jsem si uvědomovala, že nejde nemít nulový negativní dopad na ŽP, i když se člověk snaží a ve spoustě věcí omezuje (nejí maso, mléčné produkty, šetří vodou, méně topí, nekupuje nové věci, jezdí MHD), stále spoustu věcí nemůže v každodenním počínání úplně přímo a jednoduše ovlivnit (energetika) a nebo je to pro něj velmi těžké/nepříjemné a tak určité věci vytěsňuje, jako splachování pitnou vodou, nebo konzumaci kávy a čokolády, kdy vytěsňuji nepříjemné pocity a výčitky a soustředím se pouze na chuť...</p>

<p>Ve většině případů to byla moje zapomnětlivost. Nechala jsem si doma třeba kelímek na kávu a rozmýšlela jsem se, jestli se vrátit a nestihnout domluvený sraz a nebo ne. Nakonec jsem si zašla asi o pět minut déle ke kavárně, o které vím, že používá rozložitelné papírové kelímky. Ne nic ideálního, ale lepší než nic jiného. V obchodě jsem si potom uvědomila, že nemám sáčky na pečivo, takže jsem si chtě nechtě vzala plastový, s myšlenkami ale, že ho budu dále doma využívat. To byly dva nejzásadnější momenty, které mě ten den naštváli sami na sobě. Malé věci, které ale kdyby každý změnil, tak je to velký rozdíl. Další bod, který byl nepříznivý k životnímu prostředí byla jízda autem. Krátká asi deseti minutová tam a desetiminutová zpátky. Bohužel, ale jinak to nešlo. Vezla jsem nákup a věci k dědovi, který bydlí na kopci u lesa. Autobus ani jiná doprava zde nejedí. Za plusové ale беру, že jsem vzala i jeho sousedku, pro kterou tak nemuseli jezdit autem zvlášť.</p>	<p>Pro mě jako pro studenta, který nemá trvalý příjem a musí se odkazovat na nákup potravin v supermarketech, kde je například ovoce a zelenina levnější, než někde jinde, mi brání nakupovat bezobalově. Teď беру především zeleninu a ovoce, které jsou nesmyslně zabalené v plastovém obalu viz saláty, mrkve a podobně. Člověk se může snažit, jak chce, ale pokud se tohle bude dít, tak si to lidé zkrátka kupovat budou, i když třeba nechtějí. Dále příklad našeho města, kde mnoho lidí jezdí do města autem, protože nemáme posílené mhd spoje a nestíhali by tak dojezdy do práce a pod. To mi brání velmi často a někdy tím autem zkrátka já nebo někdo z mé rodiny jet musí.</p>	<p>Upřímně byl pro mě dost vyčerpávající a na konci dne jsem měla celkem úzkostné pocity. Především ale ze svého chování, kdy jsem zapomněla zmíněné věci. Taky ale z té bezmoci, z věcí, se kterými teď ze své pozice nic nezmůžu.</p>
<p>Ráno jsem vstal a šel jsem posnídat. Dal jsem si jogurt, kterých již tam mám poměrně velkou spotřebu, místo toho abych si konečně koupil jogurtovač a začal si jogurty dělat sám. Tudíž jsem vytvořil větší množství odpadu, než bylo nutné. Samozřejmě i samotná velkovýroba jogurtů je poměrně náročná, nehledě na živočišnou výrobu, i když se do určité míry snažím kupovat bioprodukty. Které jsou ale někdy dovážené ze zahraničí, což také není zcela nejlepší varianta. Dále jsem ten den šel vynést odpad určený k recyklaci. V dané chvíli jsem si uvědomil, jak velké množství jej je a začal jsem přemýšlet, zda bych se neměl snažit snížit množství odpadu a obalového materiálu, popřípadě více chodit do bezobalových obchodů.</p> <p>Dále jsem ten den používal ve větší míře notebook, který spotřebuje určité množství elektrické energie, která se z velké části vyrábí v uhelných elektrárnách, což má značný dopad na životní prostředí. Dále při samotné výrobě notebooku bylo spotřebováno mnoho materiálu a energií. Útěchou mi bude, že jsem jej využíval pro školní účely.</p> <p>Dále jsem byl v zahradnictví, kde jsme koupili několik květin, které zřejmě byly hnojeny umělými hnojivy, popřípadě stříkány pesticidy. Na druhou stranu tyto květiny mohou alespoň částečně pomoci životnímu prostředí.</p> <p>Poté jsem jel autem zpět do Brna, což není zrovna neekologičtější typ dopravy. Mnohem lepší by bylo alespoň využít hromadnou dopravu, kde je daná ekologická stopa menší. Zároveň můj styl jízdy není nejšetrnější.</p> <p>Když se vrátím k potravinám a večeri, tak celkově v mnoha potravinách jsou chemické látky, popřípadě palmový olej, které nejsou v souladu s ochranou životního prostředí.</p>	<p>Z velké části to dle mého názoru pramení z komfortu a lenosti. Přeci je jen jednodušší vyjet například autem, kdy chcete, nemusíte studovat čas odjezdu a příjezdu. Můžete jet, kudy chcete a zastavit, kdy potřebujete. Dalším důvodem jsou poměrně velké ceny „zdravějších“ produktů a biopotravin, či ekovýrobních. Přeci jen student je do určité míry finančně limitován.</p>	<p>Celkově mi den přišel stejný, jako každý jiný den. Jen jsem si během daného dne více věcí všiml a uvědomoval si neuvědomované.</p> <p>Říkám si, že člověk si takový den, kdy zkoumá vše okolo, jak „ubližuje“ životnímu prostředí nemůže ani užít. Neustále má v hlavě myšlenky a podněty, co dělá špatně. Trochu mi to připomíná environmentální žal, který ovlivňuje jedince a jeho prožívání. Neustále jsem se ohlížel, co jsem udělal špatně a co jsem mohl udělat lépe. Jak jsem přírodě „ublížil“, nebo ji spíše nějakým způsobem zatížil</p>
<p>Snídaně: Kávu, co mám, není fair trade, a i kdyby byla, stejně je dovezená přes půl světa. Většina z toho co jím není z bio produkce, i když se snažím nakupovat eticky.</p> <p>Jezdím dopravními prostředky a ne na kole/pěšky (především kvůli vzálenosti od města, ve městě kvůli rychlejšímu přesunu).</p> <p>V čajovně kde pracuji jsou samozřejmě všechny čaje z dovozu, musím se podívat jestli ale i bylinkové směsi. Většinou jídla nakupuje šéf v Makru, i když tu byly pokusy zavést tousták z pekárny a slaninu z Koloniálu, vždy dříve či později rozhodne cena... Alespoň vejce máme od pána z Bařic z venkovních chovů :)</p> <p>Večer jedu domů zase autobusem, doma topím v kamnech. přemýšlím z jakého stromu to které polínko je. Přemýšlím jestli už půjdu do peřin a ušetřím další polínko na zítřka.</p>	<p>Většinou jde o čas (doprava) nebo o peníze. Je mi líto, že lokální produkce je většinou dražší než dovoz, a upřímně si myslím, že toto by nemělo být na volném trhu.</p>	<p>Bylo to stresující, snažím se většinou takovéhle přemýšlení (typu co bych mohla udělat lépe) ignorovat a radši se soustředím na to pozitivní co se mi ten den povedlo... Mám sklony k askezi když moc přemýšlím, ale člověk by se měl naučit myslet prvně sám na sebe a pak až na někoho jiného, i když jde o planetu. Hladová, nespokojená a vyčerpaná bych totiž moc pozitivních změn ve světě nedokázala :)</p>
<p><b>Jakou možnost jste si vybrali? – "environmentálně dokonale"</b></p>		

Popište, prosím, konkrétně, co všechno jste ten den dělali jinak než obyčejně.	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>Něco, co jsem zatím doma v Brně nedělala bylo uvažování nad kompostem, a tak jsem při vaření odřezky ze zeleniny dala do misky a zatím uskladnila do mrazáku a donesu je do nejbližšího koše na bioodpad. Ráno jsem si dala do batohu pár sáčků pro případný nákup, na což se snažím myslet, ale často na to zapomenou. Na ten nakonec i došlo a snažila jsem se u něj myslet na to, jestli jsou produkty, které kupuji lokální. A nakonec, měla jsem ve svůj environmentálně „dokonalý“ den štěstí, že ještě nesněžilo, a takže jsem zvládla jezdit po Brně na kole.</p>	<p>Několikrát jsem na to "mít otevřené oči" zapomněla. Uvědomila jsem si taky, že hodně činností, které běžně dělám a nejsou "nejzelenější" jsem si zracionalizovala tak, že už mě na nich nezaráží skoro vůbec nic. Rozsah těch činností mě vlastně docela překvapil. Z těch věcí, co jsem změnila jsem měla dobrý pocit. Zároveň jsem si ale občas říkala, že to přece snad není potřeba – měla jsem „svoje důvody“, proč tak věci obvykle dělám. Zároveň u některých věcí mám pocit, že jsem někde „na cestě“, např. nejsem striktní veganka, i když veganské možnosti upřednostňuji, a tak pro mě nebyl velký problém se ten den soustředit na envi šetrnost. A byla jsem ráda za motivaci jet na kole, s šalinkartou je to náročnější.</p>	<p>Spíš než docílit dokonalosti, mi přišlo těžší si to během dne připomínat a o věcech, které normálně dělám bezmyšlenkovitě, přemýšlet. Další překážky jako vybírání si podniku tak, aby splňoval určité požadavky, už mi tak náročné nepřišlo.</p>
<p>I když jsem byla prokřehlá, a venku je čím dál větší zima, dala jsem si raději krátkou sprchu než dlouhou horkou vanu. (+ klasika tuhé mýdlo a šampon) Uvařila jsem doma vegetariánské jídlo - pro všechny. Bohužel se ale moc nechytlo, a hromada ho zbyla, takže jsem ho pak další dny dojídala, aby se nemuselo vyhodit. Zkusila jsem vést rozhovor s rodiči na téma, jestli by nezávázili jiné možnosti vytápění domu, než klasické uhlí a dřevo. Pak také, jestli bychom nemohli vařit víc vege jídel na úkor těch masitých. V ani jednom případě jsem ale moc nepochodila...</p>	<p>Den pro mě byl hlavně o kritickém přemýšlení a zvažování mého každodenního chování. Snažila jsem se na něj kouknout z nové perspektivy, hledat, co bych mohla dělat lépe, kde by změna měla co nejvyšší dopad, atd. Během dne mě provázely dvě opakující se myšlenky: 1) Otravný pocit toho, jak nereálná a možná i zbytečná snaha o naprostou environmentální dokonalost je. Klasický pocit kapky v moři. Zatímco já se snažím kriticky promýšlet své každodenní chování ze všech stran, moji rodiče vesele přetápí dům na svých obvyklých 25 °C, protože je to tak prostě pro ně pohodlné a domů donesou další nákup s hromadou jednorázových sáčků a igelitek... 2) Jsem došla k tomu, že pokus o environmentálně dokonalý den je pro mě asi jednodušší, protože se prostě nemusím s některými věcmi vůbec potýkat. Doma velké nákupy nejsou vůbec v mé režii a z bytu v Brně hezky dojdu do obchodu, školy i na nádraží pěšky. Kdybych ale měla rodinu, bydlela na odlehlejší vesnici a musela jet na velký nákup jídla/drogerie, tak bych se bez toho auta obešla asi mnohem hůř.</p>	<p>Docela těžké pro mě bylo snažit se podívat na svoje každodenní chování z nového úhlu pohledu a být u toho objektivní. Pak byly samozřejmě náročné konflikty a dohady s rodinou, když jsem se je snažila přesvědčit o přehodnocení nějakých dosavadních zvyků. Z dřívějších zkušeností jsem tušila, že přesvědčit je v čemkoliv, aby šli "zelenější" cestou bude extrémně těžké, ale přijde mi, že tahle cesta dává největší smysl, resp. by tam mohl být znatelný dopad, pokud by se mi to alespoň částečně povedlo.</p>

<p>Využila jsem úterní den z kurzu Globálního občanství - bydleli jsme v klášteře v Předklášteří a místo zvyšování teploty topení, jsem se poctivěji oblékala - vrstvila. Spala jsem ve spacáku, takže se ušetřila energie a voda na praní povlečení a peřin. Celý den jsme měli zajištěné jídlo, které bylo výborné, veganské, z lokálních potravin a z místního bezobalového obchodu, takže dokonalost na talíři. Myslím, že i tím, že se vařilo pro cca 25 lidí, bylo potřeba na jeho uvaření možná méně energie, než kdybych si vařila jen pro sebe či pro svou rodinu. Nádobí se pak mylo hromadně ve škopku octovým přípravkem, který má menší dopad na planetu než chemický JAR. Pila jsem hlavně jablečný mošt z jablek z klášterního sadu, vodu z kohoutku a bylinkový čaj.</p>	<p>Byl skvělý. Cítila jsem se moc dobře za to, že se stravuji 100 % vegansky. Byl moc příjemný díky lidem, kteří na kurzu byli, díky procházce a práci venku, díky moc zajímavým novým věcem, které jsem se naučila. Díky tomu všemu to šlo skoro samo, přirozeně a nemusela jsem nad tím nijak zvlášť přemýšlet a horko těžko hledat alternativy. Myslím, že kdybych byla třeba sama v Brně, či doma hledání variant s menším dopadem na planetu by bylo mnohem náročnější. Je sice pravda, že normálně chodím převážně pěšky, nebo se dopravuji vlakem či jinou hromadnou dopravou, snažím se omezit maso na minimum, piju vodu z kohoutku, snažím se si pořizovat, jen nezbytné věci a minimalizovat svou produkci odpadů... ALE, ať se snažím sebevíc, mé bytí a žití má na planetu nějaký dopad (myslím teď ten, který vnímám, za negativní)...stále se snažím, občas se za to, že nežiji dokonale "bičuji", občas se snažím zavřít oči a udělat si i "materiální radost". Snažím se, ale vím, že ať udělám, co udělám, asi nikdy to nebude dost.</p>	<p>Nedat si kávu či zelený čaj, když jsem unavená. To jsem bohužel nezvládla. Stejně tak bylo potřeba při programu používat docela dost papírů na poznámky, což jsem bohužel neměla moc minimalizovat.</p>
--	--	--