

| Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALE, tedy dělat ten den úplně všechno úplně nejvíce environmentálně šetrným způsobem. Poznámka: smyslem není přestat ten den jíst a pít (otázka je co jíst a pít), nebo se nemýt (otázka je jak a čím) apod.   |  |   |
|--|--|---|
| 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>Rozhodla jsem se vyzkoušet jeden environmentálně dokonalý den. Byl to víkendový den a čekalo mě cestování a pobyt mimo domov. Ráno jsem tedy vyhodnotila, že neekologičtější bude cestovat hromadnou dopravou. Cestovala jsem ten den tedy pouze vlakem a autobusem. Pokud to šlo, volila jsem i cestu pěšky. Dále jsem se snažila změnit i stravu pro ten den, a proto jsem vyřadila maso s téměř i všechny živočišné produkty. Snažila jsem se také omezit využití plastových obalů na potravinách. Odpoledne jsem šla na kávu a vzala si ji s sebou do plechového, znovu použitelného termohrnku. Nejen tento den jsem dbala i na původ svého oblečení, a zvolila jsem nákup v secondhandu a lokální české výrobce. Po příjezdu jsem si dala pouze krátkou sprchu, nebyla tam bohužel možnost žádné „živé“ vody v místním rybníku či řece. Po nabití telefonu a pc, jsem vytahovala nabíječku ze zásuvky. Jako ubytování jsem využila dům mých přátel (který již byl vytopený kamny), abych zbytečně neplýtvala zdroji na čistý hotelový pokoj, který bych využila jen sama.</p>   | <p>Den jsem vnímala pozitivně a samotný úkol mě velice namotivoval se zamýšlet nad svým ekologickým jednáním na každodenní bázi. Některé věci jsem dělala úplně automaticky, některé už tolik ne, ale měla jsem ze sebe dobrý pocit. Mé myšlenky často ubíhaly k mému okolí, které jsem cestou pozorovala. Často si říkám, jak demotivační je, pozorovat ostatní lidi, kteří očividně na životní prostředí nedbají a žijí velmi neudržitelně. Tento problém je kolektivní, ale dle mého názoru to začíná na úrovni jednotlivce.</p>  | <p>Tim, že mnoho věcí už dělám naprosto automaticky, nemusela jsem se tolikrát za den vědomě zamýšlet nad tím, zda jsou mé činnosti environmentálně dokonalé, či nikoliv. Byly zde ale momenty, kdy jsem se přistihla nad vytvářením zbytečného odpadu, či čerpání zbytečné energie. Byla to např. myšlenka využití auta, ve kterém bych jela sama, ale byla bych více mobilní. Také jsem si musela dávat větší pozor na stravu, jelikož nejsem vegan. Co jsem ale naprosto zapomínala, tak bylo vypínání spotřebičů, či vytahování nabíječek ze zásuvky.</p> |
| <p>V tento den jsem si udělala snídani z toho co mi zbylo v lednici, než jsem odjela z Brna domů, abych ho nemusela vyhodit. Na toto jídlo jsem neměla vůbec chuť. Měla jsem pouze 2 dny staré pečivo, pomazánku a jedno rajče. Původně jsem si chtěla jít ráno koupit čerstvé pečivo a něco dobrého k tomu. Než jsem odjela šla jsem vynést odpad, a všimla si že je špatně přetříděný. Nebylo mi příjemné, hrabat se v koši, ale jsem ráda, že jsem to udělala. Své spolubydlící jsem potom poprosila, jestli by si na to mohli dát pozor. Z Brna domů jsem jela autobusem, místo abych jela sama autem. Oběd jsem si udělala ze surovin, které nebyly v plastovém obalu. Udělala jsem si vegetariánské jídlo, abych nejedla maso. Do obchodu jsem si vzala svoji vlastní plátěnou tašku na kterou VŽDYCKY zapomenou. Poté jsem šla navštívit babičku a šla jsem pěšky, i přesto že přšelo a bylo by to pro mě pohodlnější autem. Ráda jezdím autem a ráda se o své auto starám. Často se svými kamarády jezdím na myčku. Tentokrát jsem se svou kamarádkou šla do posilovny, která byla v našem městě, takže jsme mohly jít pěšky a ještě pro sebe něco udělat. Večer už jsem se jenom rychle osprchovala přírodním mýdlem a šla spát. Celkem často si napustím vanu, abych si mohla odpočinout. Tentokrát jsem to udělala jinak.</p> | <p>Pocity jsem měla smíšené. Byla jsem překvapena kolik věcí dělám špatně nebo bych je mohla dělat líp. Šetrněji pro přírodu. Zároveň cítím, že mi některé věci dost chyběly. Například jízda autem. Hlavně kvůli tomu, že jízda autem mě baví a řídím ráda. Zároveň jsem si všimla, že jsem měla za den nachozených více kroků, než obvykle. Takže se budu snažit chodit více pěšky. Bylo zajímavé přijít do obchodu a zjistit kolik věcí si nemohu koupit, protože byly v plastovém obalu. Takže žít více ekologicky je někdy těžké. Byla jsem překvapena, že moje kamarádka souhlasila, když jsem jí řekla, jestli bychom nemohly jít dělat něco více ekologického pro přírodu.</p> | <p>Hodně věcí jsem si v obchodě nemohla koupit, protože byly v platovém obalu (okurek, pomelo, maso, džus). Nemohla jsem dělat věci, které mě baví. Nejtěžší na tom bylo, že je to méně komfortní. Musela jsem se občas přemáhat, abych vystoupila ze svého komfortu. Přírodní přípravky jsou také dražší, takže já jako student si občas přírodní produkty nemohu dovolit.</p>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Pro mě je asi hrozně těžké určit, co vlastně environmentálně dokonalý den znamená. Každopádně den, o kterém se budu snažit psát byl minimálně takový, že jsem dávala mnohem větší váhu svým rozhodnutím.</p> <p>Ráno, jako každé jiné jsem nejprve ustlala svou postel, šla si vyčistit zuby – pastu používám přírodní, bylinnou a poté jsem si udělala svůj záračný nápoj horkou vodu s octem. Nevím, jestli to souvisí s environmentálně dokonalým dnem, avšak zastávám toho názoru, že když chce člověk žít dobře ve svém těle, zároveň se to odráží i na jeho přístupu k přírodě.</p> <p>Poté jsem si udělala na snídani kaši s borůvkami, měli jsme v lednici kanadské borůvky z Peru, avšak mé dnešní já by to nepovolilo, k velkému štěstí jsem měla v mrazáku i borůvky od babičky z jesenického lesa a ty jsem si i do své kaše přidala. Poté jsem si doma zařídila pár věcí a pak už jsem musela do města, nejdřív na setkání s kamarádkou a pak do práce. Nemám auto a většinou jezdím všude na kole, jsem teď ale bohužel nemocná, a tak můj způsob dopravy byla tramvaj.</p> <p>S kamarádkou jsme si daly kávu, což si myslím, že je můj největší přestupek, kávu mám moc ráda, a i s ní pracuji, takže je to neodmyslitelná součást mého života, ale zároveň si vybírám místa s výběrovou kávou, kde znám jejich producenty a alespoň trochu vím, odkud ta káva přichází.</p> <p>Po setkání s kamarádkou jsem musela do práce (kavárny) a pak do jiného bistra no oběd. Toto bistro většinou pracuje s lokálními dodavateli a dělají super veganské pokrmy, dala jsem si teda jen polévku a u toho dělala nějakou práci do školy. Často mám problém se čtením článků na počítači, nejlíp se mi to čte z vytištěného papíru, ale to je také hrozné plýtvání, každopádně mám teď od přítele půjčený tablet a s tím to jde mnohem snáz, zároveň neplýtvám papírem a můžu si podtrhávat text a psát do něj poznámky.</p> <p>Poté jsem šla na vernisáž designu nábytku, kde jsem strávila pár hodin a pak už jsem jela domů zase tramvají. Během té vernisáže jsem měla pár skleniček vína, a tak jen co jsem došla domů jsem si jen vyčistila zuby a padla do postele. Takže jsem alespoň ten den ušetřila za vodu na sprchování :-D</p> | <p>upřímně jsem nepocítovala moc velkou změnu oproti dnům jiným, častokrát jsem se během dne pozastavovala nad tím, jestli to co dělám se dá považovat za environmentálně dokonalé nebo ne. Každopádně nemám v hlavě asi úplně zkonceptualizované, co to vlastně znamená.</p> <p>Vím, že toho spoustu dělám a jsem přesvědčená, že to je správné a určitým způsobem šetrnější a už to беру jako přirozenou věc.</p> <p>Ovšem, nebyla jsem třeba nakoupit, to by bylo jiné, ale takto na dení bázi kdy normálně funguji to pro mě nebylo náročné.</p>   | <p>když navážu na předchozí otázku, mou největší vášní je jídlo a při tom zjišťuji, jak je v zimě náročné nakupovat potraviny. Pokud nechci jíst jen jablka, mrkev, řepu a brambory, jež jsou často z lokální produkce, tak v normálním supermarketu nic moc jiného nedovezeného nenajdeme. Borůvky z Peru, rajčata z Maroka atd... Pestrá strava tím docela trpí, zároveň mám ráda menší farmářské obchůdky, kde stále člověk může najít i jiné druhy zeleniny a ještě jsou vypěstované tady z okolí Olomouce. Tam stejně chodím nejradši. Ale i tak vnímám, jak je to přes zimu ohodně náročnější.</p> <p>Také si myslím, že ta káva je hodně problematická ... Ale bez kávy a asi i čaje bychom tady museli pít leda tak žaludovku (kávu z žaludů, jež naši předci pítávali).</p> <p>Tím, že nemám auto a Olomouc je relativně malá, způsob dopravy je pro mě stále stejný - pěšky, na kole nebo tramvají.</p> <p>Co je pro mě opravdu náročné, je sprchovat se krátce. Tím, že doma moc netopím, nejbližší kontakt s teplem je pro mě vždy v horké sprše a to se musím vždy přesvědčovat abych ji už vypnula.</p> |
| <p>Nevedela som sa rozhodnúť ktorý experiment si vyberiem, no väčšia výzva bola práve táto varianata. Ráno začínalo bežne, akurát namiesto sáčkového čaju som vyhrabala zásoby domácej usušenej máty. Auto som vymenila za autobusy a vlaky, čo bola nakoniec celkom sranda, akurát klasická hodina dnes trvala skoro tri. Inokedy by som sa najedla niekde vonku niekoľko som nemala moc času (aj vďaka verejnej doprave), ale rozhodla som sa dojesť zbytky čo doma zostali z predošlých dní.</p>   | <p>Prevládali negatívne myšlienky, začalo to pri cestovaní verejnou dopravou. Som na ňu zvyknutá, využívam ju viac než často, len som si zvolila parádny deň, kedy som mala vyzdvihnúť viacero vecí a dopraviť ich na iné miesto. Cítila som sa menej produktívne. Zároveň som mala skoro celý deň pocit, že moja snaha nie je dostatočná a mohla by som urobiť viac. Napríklad som mala výčitky z obeda, pretože aj keď som obedovala zbytky z predošlých dní, tak som nebola spokojná s obsahom. Taktiež večer som sa umývala klasickým sprcháčom a šampónom z drogerky a nie nejakým extra šetrným k životnému prostrediu. Vtedy som sa zamýšľala nad tým - ak by som si šla kúpiť produkt ktorý by spĺňal požiadavky musela by som ísť nakupovať viac menej kvôli experimentu. A teda čo je šetrnejšie? Využiť produkty, ktoré už doma mám, alebo si mám ísť kúpiť ďalšie?</p> | <p>Takýto deň bol pre mňa najťažší hlavne v myšlienkach. Dost' ma užírali myšlienky na to, či to čo robím je dostatočné a či moje rozhodnutia sú naozaj environmentálne dokonalé. Najväčšia prekážka bol dážď, ktorý sa prirútil nečakane rýchlo, no bola to moja chyba, mohla som sa lepšie pripraviť ;).</p>  |
| <p><b>Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obyčejně (dělat všechno jako normálně), avšak „S OČIMA DOKORÁN“ (od ranního probuzení do večerního usnutí) a všimát si všech vašich chování, která jsou nepříznivá k životnímu prostředí. Vypište si, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí a podrobně se zamyslete se, co konkrétně vás k tomu vede.</b></p>  |  |   |
| <p>Vypište si, prosím, v čem konkrétně jste se chovali během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí.</p>   | <p>Co vám konkrétně brání (v jednotlivých případech) chovat se jinak, tedy šetrněji k životnímu prostředí?</p>   | <p>Jaký pro vás byl takový den? Jak jste ho vnímali, jaké jste měli během dne pocity a myšlenky?</p>  |
| <p>Všimla som si, že nevyberám zo zástrčky nabíjačky po tom ako mám už nabitý laptop a mobil. Tiež nechávam zasvietenú v izbe keď idem vonku na cigaretu. Fajčiť asi tiež nie je úplne priaznivé pre životné prostredie. Tiež som mala na obed špagety s podielom hovädzieho mäsa a burger v McDonalde. Tiež nie moc udržateľné, keďže na výrobu hovädzieho mäsa a produktov z neho sa používa enormné množstvo vody. Ráno sa mi úplne nechcelo umývať kelímok od jogurtu, takže som ho nerecyklovala do plastov. Tým, že teraz úplne nemám veľa peňazí tak asi nenakupujem úplne eko, a pozerám skôr na cenu ako nejakú udržateľnosť. Bola som podpísaf zmluvu v refazci, ktorý je fast fashion, ale bohužiaľ časy sú ťažké pre študentov a pracovať niekde musím.</p>   | <p>Konkrétno mi bráni moja lenivosť. Keď sa mi ako v prípade recyklácie nechce umyť kelímok alebo niečo podobné aby som ho recyklovať vôbec mohla. V prípade McDonaldu, úplne sa mi nechcelo variť, takže tiež asi len lenivosť. V prípade cigariet to je závislosť na nikotíne. V prípade svetla asi moja zábudlivosť alebo pocit, že „zachvilu som spať“. Ale dost veľký impakt má asi fakt, že som short s peniazmi. Od toho sa odvíja aj moja práca a nákupy potravín, produktov do domácnosti na čistenie atď. Nie všetko je úplne eko ako tak pozerám.</p>   | <p>Akoby veľmi zaujímavé, že som si vlastne uvedomovala, že strašne, ale že strašne veľa vecí, čo robím počas dňa nie sú šetrné ku životnému prostrediu. Bola som taká smutná. Akože jasné, že si počas dňa uvedomím, že toto nie je úplne šetrné k ŽP, ale nie v takomto merítku, že si kvôli tejto úlohe vlastne sledujem moje actions. Mám pocit, že ešte najbližšie dni sa budem na seba pozeráť tak ako v deň tohto experimentu. Lebo keď si uvedomím, že vlastne takto žijem ja, predpokladám, že to má aj veľa ľudí okolo mňa a vo svete. Príde mi to až nechutné ako zle sa správame ku nášmu ž. prostrediu.</p>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Přijde mi, že to byly jen takové detaily, které bych normálně nepovažovala za podstatné akty v rámci "chování se ekologicky".</p> <p>1) Celý den jsem měla na jídlo sezónní a lokální suroviny (maso a zeleninu), krom mandarinky, která předpokládám, byla z dovozu. Otázka pak, jak brát kafe a čaj. Dnes jsem pila obojí.</p> <p>2) Byla jsem v posilovně, kde je možnost jít i do sauny, což jsem využila. Brala jsem pozitivně, že je to sdílený prostor a nenechávám si saunu vytápět jen pro sebe. Na stranu druhou ta sauna není stále využívána, protože tam primárně chodí lidi cvičit, ale i tak je zapnutá celou otvírací dobu.</p>  | <p>V rámci potravin (mandarinka, čaj, káva) - za běžného fungování to беру jako běžnou součást dne a vlastně jsem nikdo moc nepřemýšlela nad tím, kolik moje kafe urazí cesty, resp. ne v tom smyslu, že zachráním planetu, když kávu pít nebudu. A přijde mi to jako zrníčko v oceánu, abych měla motivaci tohle měnit, když velké korporáty zemi ničí mnohonásobně hůř.</p> <p>Sauna je za mě spekulativní. Vlastně jsem nikdy nevedla diskusi, nečetla článek, pojednání, cokoli o tom, že by saunování bylo neekologický/nešetrný k ŽP. A v tomto směru to беру jako zcela sobecký akt, že upřednostním "momentální" svoje zdraví před "možnou" újmou planety.</p>   | <p>Tím, že do práce chodím běžně pěšky a je to co-work, tak je to poměrně eco-friendly záležitost. Třídění je norma. Kvituju, že v co-worku máme i bioodpad, což je nadstandard z mého pohledu. Myslenkově jsem se občas pozastavila u různých detailů ze dne, ale tím, že jsem člověk, který potřebuje data k rozhodování, tak většinou nemám tendenci měnit chování na základě "mohlo by to mít negativní vliv". A tím, že k dosti věcem nemám data nemám, vlastně nevím, jak se k nim stavět. Př. srovnání pití coca-coly ze skla vs z plastové lahve. Má něco z toho výraznější výhodu? Za jakých podmínek se fotobuňka vyplatí a když už ne? Takže na závěr dne mám hodně otázek a žádné odpovědi.</p> |
| <p>V průběhu dne se děly činnosti, které se opakovaly a u kterých o to více vyniklo, že bych je ráda dělala environmentálně šetrnějším způsobem. Jednou z nich je využívání vody. Místo vylévání téměř nepoužité vody v kuchyni bych jí ráda slévala a našla pro ni další využití. Podobný pocit mám z odpadů, které doma produkujeme. Sice třídíme, ale pocitově bych byla raději, kdyby těch odpadů bylo méně. Nehledě na to, že se nám nepodařilo sníst necelou polovinu chleba, které zplesnivěl a také byl na vyhození. Co se ještě jídla týče, večer jsem pekla falafel, na který jsem zapomněla. Sice se nespálil do černa, aby následoval chléb do bioodpadu, ale tolik elektřiny na něj potřeba nebylo.</p>  | <p>Obecně bych řekla, že od šetrnějšího chování mě odrazuje čas, který některé činnosti vyžadují, nebo to, že jsem si pro takové chování nevytvořila pevné návyky.</p> <p>U využívání vody dělám drobné kroky ke zlepšení, ale zatím ji využívám spíš tak automaticky a argumentuji si to i tím, že máme na bytě málo místa na to, aby tam navíc byla ještě nádoba s odlitou vodou.</p> <p>U odpadů to je zmiňovaný čas a s ním spojená pohodlnost. Většina totiž pochází z jídla, a přestože místo bezobalových obchodů podnikáme dumpster diving, není to tak často. V tom případě je pak pro mě nejjednodušší jít do obchodu, který je pět minut od bytu. Co se vyhozeného jídla týče, občas na několik dní nikdo na bytě nezůstane, přičemž balíme na poslední chvíli a už neřešíme, jak se postarat o jídlo, které zbývá. Také se občas stává, že vyhozené jídlo, které jsme ulovili, nestihneme sníst a také ho musíme vyhodit. Málo se tak staráme o potraviny, které doma máme. Stejně tak falafel, ale to je myslím spíš běžná nepozornost, proti které by pomohlo nastavit si minutku.</p> | <p>Původně jsem měla pocit, že takový den bude nepřijemný ve znamení kritiky, ale spíše se cítím namotivovaná ještě více zlepšovat své návyky. Po rozložení různých činností do jednoho dne nemám pocit, že by se vyskytlo něco, co nedokážu změnit. Takový den byl jednou z dalších připomínek, že je důležité být vědomý v běžném životě a dělat tak to, co má pro mě smysl, i když to stojí nějaké úsilí.</p>  |
| <p>V podstatě během celého dne a každé mé aktivity jsem vnímala, že dělám něco nepříznivě vůči životnímu prostředí. Jen ráno jsem se cítila provinile za pití kávy, která má poměrně velkou ekologickou stopu ve srovnání s jinými potravinami, splachování toalety čistou pitnou vodou či použití kosmetiky a čistících prostředků chemického původu, které vypouštím přes kanalizaci do vodního koloběhu. Při praní oblečení jsem pomyslela na uvolněné mikroplasty z oblečení, které je vyrobeno z umělých vláken a samozřejmě na spotřebu elektřiny. Při zapojení mobilu do zásuvky mi bylo líto, kolik elektřiny jsem použila na bezhlavě a nepotřebně scrollování sociálními sítěmi. Dále jsem si při veškeré konzumaci nebo přípravě jídla, říkala, zda mám suroviny lokální, v bio kvalitě nebo jen ty běžné ze supermarketu. Při pečení sušenek jsem pak myslela na to, že suroviny rozhodně nejsou jen rostlinného původu, který je více environmentálně šetrný. O jízdě v bratrově autě se ani nemusím rozepisovat, i když jsem si říkala, že je to lepší, než kdybychom jely dvěma auty. Večer jsem pak vnímala důsledky, které jsou za zapnutím topení. Na konci dne jsem si vzpomněla i na mou celkovou spotřebu vody, elektřiny a plynu.</p> | <p>Myslím, že nelze žít environmentálně přívětivě, protože naše společnost nevytváří dostatečný tlak, aby existovaly opravdu ekologické alternativy výrobků a služeb, které nebudou jen produktem greenwashingu. Nicméně i jako člověk žijící ve městě, který nevlastní půdu, mám spoustu příležitostí k přidání/nahrazení aktivit, které budou příznivější k životnímu prostředí. Upřímně, největší překážkou (kromě věcí, které nemohu sama změnit (jako systém centrálního vytápění) nebo si je finančně dovolit) je pohodlnost a nedostatek času, jelikož environmentálně příznivější varianta, jako je zachytávání vody a její druhotné použití, bývá většinou obtížnější.</p>  | <p>Celkově u mě převládaly negativní a deprimující pocity. Představovala jsem si, jak já stejně jako další obyvatelé této planety svou činností přímo i nepřímo ničíme životní prostředí. Kromě environmentálního žalu to však ve mně probudilo i zájem o upravení některých mých návyků.</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>1) Koupila jsem si kávu do jednorázového papírového kelímku.<br/> 2) Při vaření netřídím bioodpad.<br/> 3) Nádobí umývám pod tekoucí vodou (nenapustím džez vodou, abych v něm nádobí umyla a nemám myčku).<br/> 4) Večer jsem si dala dlouhou horkou sprchu.</p>  | <p>1) Brání mi asi jen moje lenost. Mohla bych mít vlastní kelímeček nebo zálohovaný kelímeček, ale kávu mimo svůj byt (kde ji piju normálně z hrnečku) si dávám cca 1x za 14 dní, takže mi to nepřijde tak často a jak se znám, tak bych vlastní kelímeček stejně věčně zapomínala na bytě a neměla bych ho s sebou, když bych ho potřebovala.</p> <p>2) Na bytě nemám domácí kompostér a ani nevím, kam bych tu hotový kompost dávala, takže třídím jen plasty a papír a organické zbytky při vaření hážu do směsného odpadu.</p> <p>3) Brání mi asi jen můj zvyk (přece jen je to železná košile) a to, že mi vadí představa, že umývám nádobí ve špinavé vodě a ne čistou vodou přímo z kohoutku.</p> <p>4) Nic mi nebrání v tom dát si jen krátkou sprchu, nebo dokonce studenou sprchu, ale po dlouhém dni se ve sprše ráda nahřeju, uvolním a zrelaxuju a protože jsem měla dělat všechno jako obvykle, tak jsem to nechtěla měnit, když jindy bych si dlouhou horkou sprchu dopřála.</p> | <p>Při nákupu kávy do jednorázového kelímku a při dlouhé sprše jsem měla výčitky svědomí a cítila jsem se trochu zahanbeně, říkala jsem si, že dělám něco špatného, co bych dělat neměla. Jinak jsem se ale cítila dobře, šťastná a dokonce i docela pyšná, že jsem ve svém běžném dni nenašla moc okamžiků, kdy bych se chovala nepříznivě k životnímu prostředí. Určitě by se našla ještě spousta oblastí, kde bych se mohla zlepšit (např. ani nejsem vegetariánka, sice maso rozhodně nejím každý den, zrovna při dni s očima dokořán jsem ho vůbec neměla, ale mám ho ráda), ale byla jsem se sebou docela spokojená.</p> |
| <p>Hned první nepříznivé věci, které jsem si všimla, když jsem se probudila, bylo zapnuté topení. Jako další věc bylo to, že jsem se v koupelně oplachovala teplou vodou. Následovalo to, že jsem do školy jela městskou dopravou, což sice není tak nepříznivé jako jet autem, ale stále je to horší než jít pěšky. Po cestě jsem si ještě koupila kávu, která byla v hrnku na jedno použití. Odpoledne jsem po uvaření jídla umývala nádobí v teplé vodě. A taky jsem se pak večer v teplé vodě sprchovala. A večer jsem usínala se zapnutým topením.</p>   | <p>U topení a teplé vody je v podstatě jedinou mojí zábranou to, že jsem na to zvyklá a je mi to příjemné, ještě tady u topení je taky to, že mám spolubydlící a té by se rozhodně nelíbilo, kdybych nám na noc vypnula topení. Na městskou dopravu jsem odkázána z toho důvodu, že bydlím na okraji Brna a místo 20 minut tramvají bych musela jít víc jak hodinu a půl pěšky. Kávu si rozhodně kupovat nemusím, je to pouze můj zvyk, kterého bych se chtěla zbavit. A sprchovat se v chladném počasí v jiné než teplé vodě je pro mě nepředstavitelné.</p>  | <p>Snažím se svůj život žít aspoň trochu udržitelně, na některé věci si dávám hodně pozor (jako například z jakých surovin vařím, kde nakupuji oblečení nebo třeba to že se snažím redukovat svůj odpad), ale rozhodně mám spoustu věcí, které bych měla zlepšit. Během dne jsem se cítila trochu sobecky, protože jsem si moc dobře uvědomovala, že spoustu věcí bych vůbec dělat nemusela, ale jsem na ně zvyklá a nechtějí se mi momentálně měnit.</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Už jen samotné probuzení a najetí na „život v systému“ roztáčí kola kapitalismu a spotřeby, podporuje současné nastavení společnosti.</li> <li>•Banán do kaše k snídani (vločky z Německa). V bábovce tvaroh, jogurt a vejce z klasických velkochovů. Mražená zelenina z pytlíku, rýžové nudle z Lidlu.</li> <li>•Na chatě jsem si zatopila dřevem v jedné místnosti.</li> <li>•Tři hodiny ve veřejné dopravě.</li> <li>•Přemýšlím, kde můj kamarád kupuje sklo na své víno, které večer doma naliji.</li> <li>•Čtu papírovou knihu obalenou v plastu, i když z knihovny.</li> <li>•Elektrina, kterou využívám k nabíjení notebooku, svícení, k ohřátí vody na sprchu.</li> <li>•Spousta věcí, které přes den využívám, jsou vyrobeny z materiálů vyrobených a dovezených zdaleka.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Čas, který bych musela vynaložit, abych se chovala šetrněji – např. nakupovala lokální potraviny, alternativy ke klasickým možnostem stravování. V Brně mám třeba naučené shánět si věci dopředu, nakupovat potraviny v bezobalu a vím, kde sehnat lokální ovoce/zeleninu, ale v jiných městech buď takové možnosti nejsou, nebo bych musela vynaložit spoustu času si takovou síť vytvořit.</li> <li>•Pohodlnost. Mohla bych topit míň, sprchovat se studenou vodou a začít s otužováním.</li> <li>•Finance. Lokální potraviny a biopotraviny jsou mnohdy dost drahé. Nemluvě o oblečení či botách vyráběných malými výrobci přímo v Česku.</li> <li>•Strach z vyřazení společností. Měla bych míň času na své kamarády, měla bych jiné návyky než druzí lidé...</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Častokrát jsem se ptala, nakolik už jen holá existence v této společnosti škodí životnímu prostředí. A jak hledat rovnováhu mezi udržitelným fungováním v ní a zároveň šetrností k přírodě (všichni svítíme, jezdíme alespoň mhd, něco jíme, topíme) – protože jinak by se z člověka, pokud přímo není v nějaké podobné komunitě, stal dost asociál.</li> <li>•Párkrát jsem se cítila i trochu rozhořčeně. Proč jsou biopotraviny a mhd dražší než supermarketové jídlo a ježdění autem? Čeho si tato společnost ve skutečnosti váží?</li> </ul>                                       |
| <p>Použití elektrického mlýnku na kávu místo ručního (vlastně asi i pití kávy místo např. kávy z pampeliškového kořene), umývání nádobí pod tekoucí vodou, používání MHD místo chození pěšky, dlouhá a horká sprcha, jezení tropického ovoce a obecně nelokálních potravin, spousta zapnutého zařízení najednou (2 pc, projektor, mobily, čtečka), zbytečně rozsvícená světla, zalévání kyttek vodou z vodovodu, topení (neumrzla bych, kdybychom nezatopili)</p>   | <p>Myslím, že všechny věci ze seznamu výše bych mohla zařadit do škatulky pohodlnost nebo zvyk.</p>  | <p>Měla jsem více výčitek svědomí. Ale také jsem víc přemýšlela, co bych mohla udělat jinak a jestli všechny věci, o kterých vím, že jsou nepříznivé pro životní prostředí opravdu musím dělat. Došlo mi, že jen na minimum mi opravdu záleží (káva a čaj a horká sprcha seznamu věvodí), ale i tak jsem další dny své chování nezměnila, často kvůli tomu, že hodně aktivit dělám automaticky, bez jakéhokoliv přemýšlení a pokud jsem se vyloženě nesoustředila na to, abych konkrétní věc nedělala, ani mi nedošlo, že jsi vlastně dělám, a to i přes to, že je v rozporu s mými přesvědčeními.</p>                         |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>Mám pocit, že v této otázce by se dalo jít do různých rovin, jelikož nepříznivé chování vůči životnímu prostředí může pro různé lidi znamenat různé chování. Já bych z mého dne vypíchla následující body: ráno jsem si čistila zuby pastou, která není zcela netoxická vůči životnímu prostředí a plastovým kartáčkem. Ke snídani jsem si dávala vložky s ořechy, oboje byly kupovány v 1rázovém obalu. Přes den jsem jezdila po městě šalinou. Když jsem si dělala oběd, bio odpad jsem nekompostovala, ale hodila ho do směsi, a po jídle jsem možná využila zbytečně moc vody na umytí nádobí. Také sem tam vyprodukuji zbytečný odpad při jezení různých tyčinek apod., které jsou zabaleny v jednorázových plastových obalech. K večeru jsem si zbytečně svítila v pokoji, když jsem zároveň koukala do počítače. A co jsem přes den vnímala nejvíc, bylo používání různých nešetrných přípravků z drogerie, jako mýdlo, šampon, voňavka, deodorant, jar na nádobí atd.</p> | <p>Co se týče používání netoxických mýdel, zubních past a voňavek, nebrání mi v podstatě nic. Nicméně často takové přípravky dostávám jako dárky a jsem zvyklá je spotřebovat, zároveň je pro mě trochu cenově nedostupnější si kupovat přípravky zcela na přírodní bázi. S jídlem bych mohla začít častěji nakupovat v bezobalových obchodech, abych se vyhnula používání 1rázových obalů. Nebrání mi v tom nic, stačilo by si vyhradit čas a nějaké nádoby, ve kterých produkty skladovat. Místo ježdění šalinou bych mohla chodit více pěšky, případně jezdit na kole. Brání mi v tom mnohdy lenost nebo spěch a snaha ušetřit čas.</p>  | <p>Den byl v podstatě běžný jako jakýkoliv jiný, jen jsem se více zamýšlela nad mémi kroky a nad tím, jak funguji. Došla jsem k závěru, že žiju poměrně nenáročně vůči životnímu prostředí a že nejvýraznějším problémem je pro mě osobně používání zbytečně toxické kosmetiky/drogerie a bylo by lepší ji postupně nahrazovat za přírodní. Zároveň jsem přemýšlela, jak například by se den změnil, kdybych šla do práce (kavárny), kde každý den vyléváme kávu a vyhazujeme zbytky jídel, co lidé nedojí atd. Také bylo fajn se zamyslet nad otázkou, co mi brání dané chování změnit, protože ani jednou jsem nakonec nenarazila na nějaké překážky.</p> |
| <p>Šiel som autom dokopy asi hodinu cesty po mobil, ktorý bol v oprave. Kávu k školským úlohám som si dal z kapsulového automatu. Na raňajky som si dal vajíčka z postielkového chovu. Zabúdam občas za sebou zhasínať v miestnosti svetlo, z ktorej odídem. V sprche si na seba púšťam viac teplej vody, ako by bolo potreba.</p>   | <p>Viem, že často jazdím autom, pretože som z dediny, kde nechodia dobre spoje. Keby som sa vzdal chodenia autom, tak do mesta (ktoré od nás nie je tak moc vzdialené (15 km)) jazdím tým autobusom, ale zase by mi cesta trvala dva krát toľko (pretože ešte doprava v rámci mesta), niekedy by som dlho musel čakať na prípoj, a domov by som musel ísť dosť skoro kvôli poslednému autobusu. Nad týmto som už rozmýšľal a keď to šlo, využíval som len verejnú dopravu, ale zase mnoho krát je situácia, že sa nemám ako dostať domov a niekto musí pre mňa prísť (opäť autom). Je veľmi ťažké zmeňovať čas tak, aby som to auto niekedy nepotreboval.</p> <p>Kapsulový automat máme doma už dlho. Najprv som proti tomu bojoval rozoberaním každej kapsule a separovaním každého jedného komponentu, ale to som už dávnejšie prestal robiť. Síce si kávu meliem a robím si filtrovanú, občas si spravím z tohto automatu, pretože je to rýchlejšie.. Takže šetrím čas a aj nejakú námahu navyiac (aj keď kávu mliek ma baví).</p> <p>Keďže sme akurát nemali domáce vajíčka, lebo na dedine máme dobrý zdroj, tak sme kúpili z podstielkového chovu. Nie som moc na to hrdý, lebo podmienky aj v týchto chovoch sú strašné. Niečo vajíčkové mám ale vždy rád, tak si to občas ospravedlním tým, že je to len "občas".</p> <p>Na svetlo občas zabúdam. Mám pocit takej pohody z toho, že doma niekto ešte okrem mňa je, aj keď tam v tom momente nie je – teda nechávam občas malé lampy svietiť. Aspoň takto som nad tým premýšľal.</p> <p>Snažím sa neplytvať vodou, ale občas taký pocit zahriatia si tiež doprajem. Je to príjemné, no viem, že veľa vody púšťať nechcem. Myslím si, že to s tým šetrením zvládam, ale stále je nejaká možnosť, ako tej vody ušetriť viac.</p> | <p>Asi nebol úplne iný ako ostatné. Mal som počas neho trochu viac pocitu viny, pretože som sa nad jednotlivými situáciami viac zamýšľal. Viem, že mám medzery v tom, čo a ako robím v súvislosti s dopadom na ŽP, no myslím si, že to nemá úplne hranice a nie vždy je možné povedať, čo je to environmentálne priaznivé. Človek nemá kapacitu sa zamýšľať nad každým skutkom. Držím sa skôr toho, že ak robím niečo menej envi.priaznivé, tak to skúsím vykompenzovať inde a inak.</p>  |
| <p>Začalo to už ranní sprchou. Mám rada sprchovať se hodně horkou vodou a dlouho, nemám úspornou hlavici, nezachytávám vodu do kbelíku (například na zalévání rostlinek). Kupuji si oběd v jednorázové krabičce. Nejsem si jistá, zda jsou suroviny tohoto jídla v biokvalitě a lokální, spíše ne. Na fakultě se splachují záchody pitnou vodou. Odpoledne si kupuji ve večerce nějaké sladkosti a alkohol. Vše je to samozřejmě v obalech, chemické, od nadnárodních korporací.</p>   | <p>U sprchování je to asi o lenosti a komfortu. Ráno a večer je u mě doma často zima, proto je pro mě horká sprcha tak příjemná. Nemám zase tolik co zalévat přebytečnou vodou, kterou bych případně při sprchování zachytila. Myslím, že oběd se mi často daří si vařit, ale jsou dny, kdy ráno zkrátka nestíhám a mám krátkou pauzu mezi hodinami, protože volím oběd z bufetu na fakultě. Už jsem si pohrávala s myšlenkou, že stejně jako to dělám doma, tak ani na fakultě po malé potřebě nemusím spláchnout, nicméně je tam asi takový stud ze ztrapnění se, že se k tomuto neodhodlám. Co se týče mého nákupu ve večerce, tak za to se asi stydím nejvíce. Bylo to naprosto zbytečné, ale tam jde o moji potřebu nějak utéct ode dne, který nebyl úplně dobrý. Proto jsem neřešila, jaké má jídlo a alkohol původ, a i když jsem se ohledně toho necítila dobře, touha nic chvíli neřešit vyhrála.</p>  | <p>Ničím se moc nelišil od ostatních. Potěšilo mě, že jsem si uvědomila, kolik šetrných věcí už dělám. Že je pro mě v podstatě samozřejmost mít většinu jídla zdravého a lokálního, často i z bezobalového obchodu, že se v podstatě nevěnuji žádným koníčkům, které by zatěžovaly planetu, že je mé bydlení v leccems úsporné a skromné (bydlím v malé chatě)... Na druhou stranu mě frustrovalo, jak je to neudržitelné chování, které stále dělám, zbytečné, a že důvody za ním stojící jsou v podstatě jen výmluvy.</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>používání automobilové přepravy na dlouhou vzdálenost, elektřiny (nabíjení telefonu, notebooku, svícení, fén na vlasy), topení v bytě, jezení v restauraci, uklízení bytu chemickými prostředky, vaření více vody, než jsem skutečně potřebovala ve varné konvici, pití kávy</p>  | <p>Zajímavá otázka – jako první mě napadlo, že druzí lidé (např. skrze automobilovou dopravu – jela jsem s rodinou za příbuznými, se kterými jsem pak pokračovala do Brna), stejně tedy tak i oběd v restauraci, kdy se jednalo o rodinnou oslavu (ta teda nespadá pod můj každodenní program, ale zrovna se to potkalo). Přemýšlela jsem, do jaké míry je to, že se nemůžu chovat šetrněji k životnímu prostředí skrze druhé, jestli to není jenom nějaká forma obrany, protože kdybych opravdu chtěla, tak bych mohla např. jet vlakem, nebo odmítnout oběd v restauraci. Obecně bych nazvala, že důvod, proč jsem se nechovala šetrněji je nějaký vlastní komfort (např. co se týká pití kávy, sociální konformity s rodinou, používání elektřiny, topení, svíček...). Pak jsem taky přemýšlela nad tím, co je „větší zlo“ – jestli použití chemických prostředků na úklid, abychom je dopotřebovali a koupili jiné, nebo to, že je nebudu používat, ale pak se pravděpodobně vyhodí.</p>   | <p>Byl pro mě náročný. Přišlo mi, že jsem svou pozornost soustředila především na to, co dělám „špatně“, nebo na to, co bych správně dělat neměla. Jelikož v zadání bylo napsáno, že máme dělat všechno jako normálně, tak jsem v činnostech pokračovala, přestože mě často napadalo, že to teda neudělám, nebo udělám jinak (více příznivě k životnímu prostředí). Mělo to za následek to, že jsem se cítila naštvaná sama na sebe, taky jsem pocítovala zklamání ze sebe samotné, možná i stud, neschopnost něco změnit. Myslím, že v průběhu dne, kdy jsem pocítovala velkou míru negativních emocí vůči sobě samotné, se tyto negativní emoce postupně navyšovaly, a bylo pro mě méně a méně příjemné „jen pozorovat“. Pod tlakem pozorování toho, co nedělám, se začaly ztrácet i ty věci, které jsem dělala co nejvíce šetrně k životnímu prostředí. Na konci dne mě ovšem napadlo, že tento sebeexperiment, kdy jsem k sobě samé byla dost kritická, mi pomohl v tom, že „odhalil“ věci, které dělám normálně, a kterých bych se mohla vzdát (myslím např. kávu, fénování vlasů).</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- jezení masa,</li> <li>- jezení konvenční čokolády bez certifikátu</li> <li>- nešetrné umývání nádobí</li> <li>- vyhození zkaženého jídla, na které jsem zapomněla</li> <li>- napuštění vany</li> <li>- nakupování v supermarketu</li> <li>- využívání nečisté energie v domácnosti</li> </ul> | <p>U masa asi především cena toho farmářského. Ráda bych jednou dospěla k tomu, že budu buď vegetarián, nebo že budu kupovat maso tak, abych znala jeho původ. Tento den jsem strávila doma, tady kupujeme maso v místním řeznictví, takže to snad není tak hrozné, jako třeba ze supermarketu, ale stále to není farma, která si zakládá na správném a šetrném přístupu ke zvířatům. Ale na druhou stranu, maso jím maximálně dvakrát týdně a chci tento interval ještě snížit.</p> <p>U čokolády jsem to prostě neřešila, jelikož se jednalo o dárek. Každopádně tady to není žádná velká překážka, dají se najít dostupné čokolády s certifikací, nebo z malých čokoládoven, kde dbají, aby za kakaové boby bylo zapláceno, aby lidé, kteří tvrdě dřou dostali svou mzdu. Horší je to, že boby cestují z velké dálky.</p> <p>U nešetrného mytí nádobí by možná pomohla myčka. Ale domů si ji rozhodně nepořídíme, jinak si myslím, že rodiče takovou investici nevítají a za druhé, by se nám do kuchyně ani nevešla. Proto stále myjeme nádobí "v ruce", klasicky. Už jsem alespoň tátu naučila vypínat vodu když ještě utírá linku nebo stůl.</p> <p>U jídla je to také jednoduché, tam stačí kupovat tolik, kolik sním a také neskládat potraviny tak, abych na ně neviděla a zapomněla na ně. Možná by pomohlo i správné skladování, ne vše, co si myslíme, by mělo být v lednici a tak podobně.</p> <p>Alespoň jednou za měsíc si koupel dopřeji, ale určitě ne takovou, jako ve filmech, kdy voda pomalu teče z vany pryč. Stále se snažím mít tak akorát vody, ale krátká sprcha je v tomto případě nejlepším řešením.</p> <p>U nás ve městě bohužel jiný obchod není, takže se nevyhnu přispívání těmto velkým společnostem. Alespoň se snažím kupovat produkty, které jsou z ČR a samozřejmě jsou vlastní tašky na nákup...</p> <p>Myslím, že u nás ve městě máme energii z biomasy, ale i tak. Popravdě o tuto otázku se moc nezajímám, domácnost mají na starost rodiče, kde rozhodující u energií je hlavně cena.</p> | <p>Abych pravdu řekla, zas tak výjimečný nebyl. Tento radar na snad přívětivější chování k životnímu prostředí už nejde jen tak vypnout. A když se tato pravidla poruší, dlouho nad tím přemýšlím a trápí mě to. Byla jsem víc koncentrovaná na své chování, ale také na ostatní, například v obchodě. Doma jsem také víc pozorovala rodiče, jaké mají zvyky, povídali jsme si o tom, co dřív bylo normální, třeba co se týká vody. V minulém režimu dřív na koupalištích byly sprchy zapnuté non-stop, žádné zapínání a vypínání, vody přece máme dost. Ale to je jen jeden malý střípek mozaiky. Dost silně jsem přemýšlela o minimalistickém přístupu k životu, jak bych se měla zbavit předmětů, které nepotřebuji, nebo o kterých ani nevím. Také mě přepadala smutek, že lidem přijde normální balit banány do dvou sáčků, kupovat si tašky na nákup... Stále je co zlepšovat, a na této cestě mě baví být.</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Během tohoto dne jsem si všimla několika konkrétních oblastí, ve kterých svým chováním přispívám k negativnímu vlivu na životní prostředí. Patří sem například používání jednorázových plastových obalů, spotřeba masa (snažím se omezovat spotřebu masa a masných výrobků, ale na snídani jsem měla slaninu), plýtvání vodou (ráda strávím ve sprše víc času než je třeba) a zbytečné používání automobilu mým přítelem.</p>  | <p>Při zkoumání příčin takového chování jsem objevila několik faktorů. Například nedostatek dostupných alternativ k běžným neekologickým produktům (je dost těžké vyhnout se plastovým obalům, když jdu nakupovat do běžného obchodu), pohodlí (jízda autem je mnohem pohodlnější a rychlejší), zvyklosti a nedostatek času.</p>  | <p>Takový den by pro mě byl především příležitostí k zamyšlení. Vnímala jsem rozpor mezi běžným životem a udržitelným způsobem života v praxi. I když vlastně vím, co bych mohla dělat jinak, proč to nedělám? Měla jsem pocit viny, když jsem si toto uvědomila. Ale zároveň jsem přemýšlela nad tím, že moderní způsob života nám nenechává šance – snažíme se stihnout více a více zažít. Odsud je ta šílená potřeba zboží a služeb. Otázkou jen je, jestli nás ten shon dělá opravdu šťastnými. Celkově to byl den reflexe, sebekritiky a inspirace. Tento pohled na vlastní chování by mohl sloužit jako motivace k toleranci ostatních a zamyšlení: co by se dalo změnit nebo jaké zásadní změny potřebujeme, aby se člověk choval šetrněji k životnímu prostředí.</p>  |
| <p>Použila jsem takové výdobytky civilizace jako elektřinu, připojení k internetu a plynové topení. Nemám povědomí o tom, odkud se bere energie na svícení, natož pak energie pro firmu zajišťující internet, nejspíše z fosilních paliv, tudíž se jedná dle mého názoru o podstatně environmentálně nepříznivé chování, takovou energii využívat. Plynové topení na bytě jakožto neobnovitelný zdroj energie jsem nevypnula, a proto, aby dům nevychladnul, jsem je nechala mírně spuštěné i po dobu, co jsem byla ve městě. Použila jsem hromadnou dopravu, trolejbus a tramvaj, což je stále méně environmentálně příznivé než pěší chůze. Používala jsem vodu z kohoutku, která zřejmě končí v kanalizaci a dále se nevyužívá, vedle toho v budovách, kde jsem se nacházela, se splachuje pitnou vodou, takže další nešetrnost. Byla jsem na snídani, která byla sice sdílená, takže lze snad hovořit o nějakých pozitivních dopadech na životní prostředí vlivem úspory obalů apod., ale nejednalo se o biopotravinu, ale ve větší míře o konvenční potraviny, jejichž původ jsem neznala. Pár domácích výtvarů bylo výjimkou. Přes den jsem používala počítač a internet ke školní práci, v prostředí Moravské zemské knihovny, tudíž opět spotřebovaná energie. Vedle toho jsem používala mobilní signál, jehož fungování je mi záhadou, avšak bez energie se opět neobejde. Další jídlo, ačkoli vegetariánské, opět nebylo v bio kvalitě. Opět trolejbus. Další využití počítače ke školním pracím, psaní mailů a pod. Plynové topení, elektřina, voda.</p> | <p>V mnoha uvedených případech mi brání skutečnost, že systém je nějak nastaven a funguje, a vymanit se z něj by vyžadovalo snahu nad rámec toho, co je v dnešní společnosti běžné. Nemám v Brně jinou možnost topení, odběru vody nebo elektřiny. Mohu méně svítit, ale tomu brání potřeba nekazit si oči tmou a mít dostatečné osvětlení k činnosti v interiéru. Mohu být méně na internetu, ale vzhledem k síti společenských vztahů, do nichž jsem v rámci studia a jiných aktivit zapojena, a norem, které jsou vyžadovány (např. odevzdávat práce v elektronické podobě, zdroje informací v elektronické podobě), si nemohu vystačit pouze s knihami. Nemám tolik času chodit po celém brně pěšky, ačkoli bych si to užívala, za předpokladu nepřilíš těžkého zavazadla. Snažím se nakupovat biopotravinu, téměř vždy je v obchodě volím, ale když z časových důvodů chodím na jídlo ve městě, nevím o místě, kde by bylo jídlo v biokvalitě. Nejraději bych používala pouze biopotravinu z bezobalového obchodu, ale v tom mi brání nedostatek času způsobený množstvím studia a volnočasových a jiných aktivit, je to tedy svým způsobem o nastavení priorit, např. že chci studovat a k tomu dělat to či ono. Kdybych toho nedělala, nebo toho dělala méně, mohla bych mít víc času na udržitelné bezobalové bio environmentálně nešetrnější nakupování a stravování. V případě společné snídane mi bránilo ve výběru jiných potravin to, že se chci účastnit toho společného, již připraveného (na přípravě jsem se nepodílela). Co se týče nakládání s pitnou vodou, mohla bych splachovat dešťovou vodou, ale v tom mi brání nechut jít přes zamčené dveře na zahradu, hledat konev, která ani není moje, a nabírat vodu s různými pozůstatky přírodnin ze sudu. Možná jako krátkodobá nebo naopak nezbytná aktivita by mě to těšilo, ale jinak bych si připadala hloupě, asi přehnaně šetrná a řešící maličkosti, i když z rozumového hlediska by se mi to asi zdálo smysluplné (pokud by nebylo sucho). Je to tedy v souhrnu časová a organizační náročnost alternativy, požadavky okolí, realizovatelnost, nastavení priorit, nechut, někdy lenost či rezignace nebo výjimečně i obava z toho, že má snaha by byla okolím vnímána jako přehnaná a neadekvátní situaci.</p> | <p>Přes snahu uvědomovat si dané chování nepříznivě k životnímu prostředí jsem neměla nějak výjimečné pocity. Spíše jsem měla dojem, že jsem na podobné úvahy zvyklá nebo proti nim nějak obrněná, takže mě nenavštěvovaly silné představy všech důsledků mého počínání, spíše jsem si říkala věcně, co je tedy nešetrné... zároveň jsem měla tendenci rozhodnout se pro variantu, kterou považuji za příznivější, pokud se nabízel; například vybrat na snídani, které jsem se účastnila, k jídlu radši domácí pomazánku, než šunku ze supermarketu. Nebo nekoupit si cestou domů pizzu v rychlém občerstvení, i když to někdy dělávám, a místo toho dojíst bio pikantní kreky, které jsem měla s sebou v tašce. Jinak se mi obtížně odděluje to všímání si, co obvykle dělám nešetrně, od té snahy nějak to zlepšit. Zároveň jsem ale asi narazila na své osobní aktuální limity ve snaze o další zlepšení, takže jsem během dne ani neodhalila nějaké potenciálně příznivější cesty, kudy se vydat. Den byl pro mě jiný v tom, že jsem se opět o environmentální příznivost svého jednání snažila přemýšlet. Měla jsem ale pocit, že se den zase tolik neliší od jiných, případně že nevím, co bych dělala jinak, kdybych si vybrala druhou verzi úkolu. Možná bych si v takovém případě vybrala jiný den, kdy bych nechtěla psát seminárku a kdy bych nepotřebovala být někde na čas, a mohla chodit pěšky a omezit internet. Mám pocit, že mé myšlenky během daného dne byly stále zaklesnuté v nějakých mých předpřipravených "kastlících" podle toho, jaký názor na dané chování a na možnost jej změnit jsem si už udělala dříve. Bylo to ale i tak snad "s očima dokořán", že jsem si řekla, "to je nešetrné", i když se jednalo o něco, o čem jsem si nemyslela, že bych mohla ovlivnit, třeba využití energií a dopravy atd.</p> |
| <p>Tato otázka je pro mě velmi těžká, mám pocit, že cokoliv, co jsem dělala mělo určitý vliv na životní prostředí, skoro každá aktivita během dne vyžadovala nějaké environmentální náklady, alespoň v malé míře. Nejčastěji jsem se cítila špatně, když jsem pouštěla vodu z kohoutku (pro jakýkoliv účel) protože jsem si všimla, že to dělám celkem často a občas i do nezdravé míry mám ráda, aby kolem mě bylo čisto.</p>  | <p>V práci mi vadilo, že musíme mít zapnutá všechna světla, ale to jsem nemohla změnit (je to obchůdek a hodně světla je vyžadované). U jídla jsem používala všechno, co už jsem měla koupené, tím pádem jsem nevěděla, jakého původu jsou potraviny (nejčastěji nechodím nakupovat já, tím pádem to ani neovlivňuji). Mít vyváženou stravu a přitom nekonzumovat potraviny přivážené z dalekých zemí mi přijde jako výzva. Také mám ráda gastronomii východních zemí, což vyžaduje nákup potřebných potravin, pěstovaných na těch územích a přivážených až sem.</p>  | <p>Začala jsem den tím, že jsem se těžce mohla rozhodnout mezi dvěma nabízenými variantami. Říkala jsem si, že šetrněji už žít nejde, takže jsem se rozhodla, že budu pouze pozorovat svoje chování. Všimla jsem si ale, že jsem byla silně ovlivněná druhou variantou, která mi pořád šeptala, abych se chovala ekologicky, co to jde, což jsem často i poslechla. Asi jsem chtěla i ve svých očích (ale i všech, kteří moje zážitky přečtou) být správná studentka Envira a správná obyvatelka Země vůbec. Přemýšlela jsem o tom, proč se lidé nechovají častěji pro environmentálně, když to nevyžaduje hodně úsilí, alespoň dle mého názoru.</p>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Sprchovala jsem se horkou vodou určitě déle, než je třeba. Navíc, zbytek rodiny (malé sestřenice, brácha a babička) si třeba napustili jednu vanu a v té se všichni prostřídali. Mně je tohle střídání v jedné vaně zatím docela nepřijemné, takže jsem zvoilla sprchu jako obvykle, i když vím, že vykoupaním se v již napuštěné vaně bych méně plýtvala vodou i energií na její ohřev.</p> <p>Napustila jsem si horkou vodu do petlahve pro úlevu od bolesti. Taková petlahve se horkou vodou vždy zdeformuje a je už nepoužitelná k běžnému užívání (stejně jako bych nepila tu vodu uvnitř). Také jsem do sebe naházela za den několik prášků proti bolesti v naději, že bolest trochu poleví, ale přemyslím, že až už obaly nebo zbytky prášků co se dostanou nějakým způsobem zpět do přírody, nejsou ani jedno z toho moc příznivé pro životní prostředí.</p> <p>Zrovna jsem dostala menstruaci když jsem nebyla u sebe doma a musela jsem si vystačit s jednorázovými vložkami. Kdybych myslela trochu dopředu, mohla jsem si s sebou vzít menstruační kalíšek, který je ekologičtější variantou a vydrží i několik let.</p> <p>A k večeri jsem měla párky, které už jsou u babičky taková klasika. A potom k filmu jsme si udělali popcorn, který má ve výsledku dva zbytečné obaly. A ještě bych neměla zapomenout na čaj, který jsem si udělala klasický sáčkový a sáček vyhodila do smíšeného odpadu.</p> | <p>Ve většině případů mi vlastně nebrání nic víc než moje vlastní rozhodnutí. Mohla jsem se rozhodnout sdílet jednu vanu místo vlastní sprchy, ale bránilo mi v tom asi to, že by se jednalo o překročení mého komfortu. Mohla jsem ale myslet dopředu a poprosit ostatní, jestli se můžu vykoupat ve vaně první a nechat ji ostatním. Místo horké vody v plastové lahvi bych si mohla pořídit třeba látkový polštářek s meruňkovými peckami, který se také dá nahřát bez plýtvání vodou a využívání petlahvi. V tento moment byla překážka ta, že jsem neměla čas jet někam do obchodu a látkový polštářek koupit. Stejně jako s léky na bolest, v ten daný moment jsem nedokázala kvůli bolestem myslet na nic jiného, než aby bolesti skončily a prášky na bolest jsou většinou alespoň na chvíli moje spása. Prášků na bolest se v nejbližší době asi nedokážu vzdát, jelikož bolesti jsou často tak silné, že bych udělala skoro všechno pro to, aby přestaly. Co se týče využívání jednorázových menstruačních pomůcek, tam většinou používám kalíšek, ale poslední dobou už pro mě není úplně komfortní, takže častěji používám jednorázové vložky. Překážkou ke koupi třeba menstruačních kalhotek, které jsou komfortní a znovupoužitelné je poměrně vysoká finanční prvotní investice. No a v neposlední řadě je zmiňované jídlo/pití. Tam je překážkou čistě moje rozhodnutí dělat věci jinak. Třeba místo párků z obchodu si dát babiččina domácí vajíčka od jejích slepic a bez popcornu bych se vlastně klidně obešla. A čaj věřím že jde koupit sypaný i do vlastního obalu, nebo použít vlastní bylinky ze zahrádky i z lesa a louky.</p> | <p>Ono samozřejmě to všechno stojí mnohem víc práce, nasbírat si vlastní bylinky nebo chovat svoje slepice. Na druhou stranu, spoustu věcí mi přišlo, že ani člověka nestojí tak velké úsilí – vykoupat se ve vaně nebo si prostě nedát popcorn. Nebo si dát domácí vajíčka, která jsou od babičky nachystaná v lednici, místo párků. Ten den s očima dokorán mi doopravdy otevřel oči v tom, že ke spoustě věcem, které dělám mi chybí jen malý krok, aby byly přínosnější pro životní prostředí. Během dne jsem se často cítila až zahanbeně, třeba když jsem vypouštěla ještě docela teplou vanu, abych si dala vlastní horkou sprchu, nebo když jsem si dávala párky k večeri. Na druhou stranu pocituji naději v tom, že mám pocit, že dokážu (a chci!) mnoho věcí změnit.</p>  |
| <p>Ono v té každodennosti se u mne nepříznivost k životnímu prostředí projevuje převážně používáním plastů (auto nemám maso nejím). Petlahve ve vlaku, kelímek na koncertě, obojí hozeno do netříděného odpadu. Ambivalentní je pro mne i má cesta vlakem, ačto jsem ji vlastně nemusel absolvovat kdybych byl schopen si odepřít koncert Gorana Bregoviče. Technicky vzato mi lze vyčíst, že mé jídlo nebylo z lokálních zdrojů a bio, ale jinak mi vlastně přijde těžké najít v jediném dni mnoho enviro prohrěšků.</p>  | <p>Většinou neexistující infrastruktura pro environmentální alternativu spolu se systémem jenž poskytuje jen velmi málo prostoru pro autonomii spotřeby, a abych byl i trochu kritický vůči sobě, lenivost je taky překážkou. Nemohu však dost dobře odmítnout petflaštičku vody v regiojetu, ani si přinést vlastní pití na koncert Gorana Bregoviče. Mohl bych si odnést plast v kapse až ke tříděnému koši, ale zde převládla lenivost (opět doplněná nedostatečnou infrastrukturou).</p>  | <p>V podstatě ne až tak rozdílný od běžného dne. Největší změna byla v kognitivním úsilí, jež jsem věnoval overthinkování svých rozhodnutí, jichž však zároveň nebylo tolik. Přivádí mne to k myšlence, že většina environmentálně škodlivé spotřeby (neboť většina z nás jsou spíš spotřebitelé než cokoli jiného) se neodehrává v rovině každodennosti, nýbrž nárazově (například nákupem letenky, fast fashion či nové elektroniky). Výjimku tvoří každodenní ježdění autem a jzení masa, to se mne však netýká. Budovat environmentální disciplínu v každodenním odmítání mikrotenových sáčků mi přijde bezpředmětné, pokud neodoláme jednou za čas pokušení si nakoupit nové módní hadry a zaletět v zimě na Bahamy. Spíš než snažit se žít každý den udržitelně mi tedy dává smysl být neúprosný k velkým (byť občasným) enviro-prohrěškům.</p>  |
| <p>Cesta autom Mikulov-Brno (2x)<br/> Toust s avokádom, jedlo v ázijskej reštaurácii (dovezené potraviny)<br/> Vaňa s horúcou vodou<br/> Vyhriaty byt<br/> Až zbytočné využívanie technológií – robotický vysávač, obrovská chladnička, umývačka</p>   | <p>Jazdím autom predovšetkým kvôli práci, šetreniu času, ale aj komfortu. U ostatných činností ide o vlastnú pohodu.</p>  | <p>V minulosti by som asi vnímala nejaké negatívne pocity. Cítila by som zodpovednosť, vinu, cítila by som možno stres. Obviňovala by som samu seba a vedome si navodzovala pocity, ktoré by mi ubližovali. Dnes to už tak nemám. Som si vedomá dopadov mojich činností, ale rovnako som si vedomá kompenzácie. Žijem s vedomím, že nie vždy sú moje kroky ekologicky priaznivé, ale rovnako tak viem, že už minimálne 6 rokov žijem vegansky, že už som 4 roky neletela lietadlom. Že vďaka biouhlu kompenzujem svoju uhlíkovú stopu niekoľkonásobne. Viem, že žijeme vo svete, kde si môžeme vybrať. A zatiaľ čo som v minulosti volila cestu priamych akcií, obsadzovania uhelných dolov, bezmocí.. Dnes volím cestu, ktorá ma naplňuje, robí šťastnou a viem, že som vďaka tomu ďaleko prospešnejšia pre celú spoločnosť aj prírodu. Vybrala som si nenásilnú cestu, kedy sa obmedzujem v momentoch, kedy som natoľko silná a vyrovnaná, že si to môžem k sebe dovoliť. A keď cítim, že potrebujem naplniť niektoré potreby aj na úkor toho, že moje činy nebudú vždy šetrné k ŽP, vtedy viem, že robím toľko environmentálne priaznivých činností ako je vzdelávanie, informovanie, výroba biouhlu...atď... že som s tým sama naprosto zmierená a situáciu prijímam bez výčitiek.</p> |



|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Používání mobilu a dalších podobných elektronických zařízení - nutnost vyrobit zařízení a elektřiny pro jejich provoz. Vaření na plynu, požívání rychlovarné konvice a mikrovlnky - podobně jak u předchozího + těžba plynu. Využití hromadné dopravy - výroba, těžba paliva, spalování paliva. Splachování pitnou vodou - vynakládáme velké úsilí, aby se voda čistila do vysoké kvality, abychom ji využili na něco, kde to není nutné. „Dovolení“ odtoku poměrně čisté vody z oplachu jídla apod., bez dalšího využití. Konzumace vysoce zpracovaných produktů/produktů v různých obalových materiálech/z různých zemí - podobně jak u ostatních. Svícení ve večerních hodinách - podobně + ovlivnění cirkadiálních rytmů organismů v blízkosti obydli.</p> | <p>Používání elektroniky - sociální normy, pracovní/studijní povinnosti, potřeba zábavy - nic z toho mi nebrání, alespoň snížit dobu používání. Vaření apod. - potřeba jíst. Doprava - počasí, nepřívětivost infrastruktury, vlastní fyzická zdatnost/pohodlí. Splachování + odtok vody - za cenu malého snížení mého komfortu a obětování trochu času navíc mohu chytat vodu z odtoku do kýble používat ji na splachování/zalévání květin. Konzumace („různě problematických“) potravin - pro nákup v bezobalovém obchodě/na trhu se na to musím dopředu připravit (nádoby apod.), je to časově náročnější a často musím kvůli menšímu sortimentu navštívit více obchodů. Některé produkty nejde najít bezobalově a pokud ano, tak někdy bývají ze vzdálenějších států (hledání rovnováhy mezi produkty bez obalu a lokálními produkty). Svícení - pracovní/společenské povinnosti. Mohu však snížit počet „lamp“ na nutné minimum a volit úpornější žárovky.</p> | <p>V některých chvílích jsem se cítil provinile, kvůli sému chování. Jindy mě zase některé momenty vytočili (třeba, když jsem si uvědomil, že (byť na malou chvíli) svítím ve třech místnostech zároveň, což není úplně nutné.</p> |
|---|--|--|