



УДК 504.06
ББК 37.279
П64

В оформлении обложки использована фотография:
Imageman / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com
Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
brgfx, nikolae, Rahimov Emin / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Потрекий, Яна Дмитриевна.

П64 Zero Waste: осознанное потребление без фанатизма / Яна
Потрекий. — Москва : Эксмо, 2019. — 208 с.

ISBN 978-5-04-224390-5

Концепция Zero Waste призывает к осознанному и ответственному потреблению. Согласно принципам философии «быта без отходов» абсолютно каждый из нас может изменить мир, делая его чище и безопаснее, создавая как можно меньше мусора. Звучит сложно, но на практике это вполне реально!

**УДК 504.06
ББК 37.279**

ISBN 978-5-04-224390-5

© Потрекий Я.Д., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Я Н А П О Т Р Е К И Й

ZERO WASTE

ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
БЕЗ ФАНАТИЗМА

БОМБОРА™

Москва 2019

ВСТУПЛЕНИЕ

Привет! Почему вы держите эту книгу в руках?
Нагуглили девять способов стать экологичнее –
и все равно не очень понимаете, как их применить
в реальной жизни?

Устали от подколов, что вы похожи на бездомного,
когда бренчите стеклом по пути в пункт переработ-
ки?

Переживаете, что нет сил и времени усмирять трех
китов осознанного потребления?

Бойтесь упреков близких, что вы не соблюдаете
собственные принципы так, как они понимают это
со стороны?

Дайте я вас обниму! Знайте очень важную вещь: ЭТО
НОРМАЛЬНО.

Если вы не причиняете вред другим людям и себе,
то расслабьтесь, пожалуйста. Можно перестать быть

хорошей девочкой (и мальчиком) и начать думать о своем душевном равновесии и потребностях.

Осознанное потребление на то и осознанное, чтобы понимать, что именно нужно ВАМ, а не навязано извне.

Я помогу вам пройти путь от теории к практике осознанного потребления, получив моральную подготовку. Говорят, у меня хорошо получается вдохновлять.

Приготовьте любимый напиток, сядьте поудобнее. Все, теперь можно начинать.

— 1 —

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ – ЧТО ЭТО?

Осознанное потребление не равно экологичной жизни, но очень важная ее часть.

Это такой образ жизни, когда вы слушаете и уважаете себя и свои потребности. Это включенность в момент, когда вы понимаете, что чувствуете, знаете, что вам нужно и каким будет результат ваших действий. Когда понимаете, что выбор, который вы делаете в данную секунду, будет для вас лучшим ДОСТАТОЧНЫМ вариантом.

Это забота о себе и разумная забота о планете, потому что тут еще жить вам и, если планируете, то вашим детям и внукам. Важно учитывать долгосрочное влияние на окружающую среду.

Самое интересное, что часто экологичные варианты – более здоровые и выгодные для нас самих. Если больше ходить пешком, а не ездить на личном авто, тогда не будет расти живот, а еще можно будет сэкономить на спортзале и беговой дорожке. Покупать органик-сертифицированные продукты, выращенные без пестицидов, безопаснее для вашего организма. Если вы выключаете воду, когда чистите зубы и намыливаетесь в душе, сотни литров сэкономленной воды помогут уменьшить счета за квартплату.

Это бережное расходование средств при выборе вещей, услуг и продуктов. Для создания любого предмета были затрачены ресурсы. Природные (чаще всего невозобновляемые) ресурсы, то есть материалы, из которых были произведены вещи: металлы, кварцевый песок для стекла, продукты нефтепереработки, а еще электричество, газ, вода, топливо. Человеческие ресурсы – труд сотен, а то и тысяч людей. Временные ресурсы: вы не за одну секунду все купили и телепортировались домой, а тратили свое время

на выбор, анализ свойств товара, стояли в очереди в кассу или ждали дома курьера.

А еще ведь была загрязнена окружающая среда при производстве, транспортировке и иногда даже при хранении и утилизации товаров или оказании услуг. Выглядит немного параноидально, знаю! Но если задуматься, **сколько** всего вложено в вещь или услугу, начинаешь ценить ее еще больше.

Это соотношение цена / качество и эмоции от покупки. Ага, помните про те самые затраты ресурсов, когда покупаете дешевую некачественную вещь на один сезон или вообще одноразовую – буквально одноразовую, потому что она разваливается при втором использовании. Если не жалко своих денег, то пожалейте свое время и затраченные ресурсы. Плюс владение качественной вещью даст вам большее удовольствие, гарантирую. Выбирайте вещи, достойные вас.

Кстати, об эмоциях. У многих настоящая зависимость от шопинга – так они получают быструю и легкую дозу дофамина, гормона удовольствия. Но потом купленные вещи не приносят радости, потому что это была спонтанная покупка ради покупки.

Есть беспроектный вариант. Мне очень нравится подход Мари Кондо, которая написала книгу «Магическая уборка». Вы берете в руки вещь, смотрите на нее и прикидываете, принесет ли она вам радость в долгосрочной перспективе. Если нет, долой такое! Пусть вас окружают только такие вещи, среди которых приятно находиться. Пусть их будет меньше, зато будете жить с удовольствием.

Это ответ на вопрос «зачем?», который вы можете дать про любую вещь и событие в вашей жизни. Действительно ли вам это нужно? Прислушайтесь к СВОИМ внутренним потребностям, а не навязанным обществом.

Необходима ли вам пятая кофта или свеженький айфон? Скидка манит, но действительно ли вам нужна эта вещь? Если вам нравится ходить в одной и той же одежде годами, то зачем покупать новую «модную», если вы в восторге от старой вещи и чувствуете себя в ней прекрасно и уютно?

Когда вы решаете починить вещь вместо того, чтобы выбросить, и не думаете, что об этом скажут люди. Спойлер: люди ничего не скажут, потому что им все равно, а они сами озабочены тем, что о них подумают окружающие.