

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — практическое руководство для того, чтобы помочь вам сократить количество мусора на 80% за 30 дней. По сути, здесь описан мой путь становления экоактивистом. Я поделюсь с вами тем, как из максималистки я превратилась в минималистку, из князя — в «0% грязи» и как стала зирвейстером.

Только не подумайте, что я выросла в семье хиппи или борцов за экологию. Я обычный человек, я стремилась найти счастье в обычных вещах — в деньгах, власти и положении в обществе. Но сей триумвират успеха не принес мне ожидаемого блаженства. Я попусту тратила свою жизнь.

С чего же начался мой путь? В чем заключается концепция «ноль отходов»? И когда произошел мой «ага!-момент», как это называет Опра?

Все началось с простого «нет». Я стояла у кассы в супермаркете, кассир посмотрел на меня и спросил: «Не желаете ли пластиковый пакет? Всего 15 центов». Пластиковый пакет за 15 центов? По мне, так это прозвучало как вымогательство. Днем ранее я уволилась с работы, и мне нужно было как-то сводить концы с концами. С момента этого первого «нет», вызванного скорее финансовой ситуацией, чем заботой об окружающей среде, прошло больше двух лет, и за это время я сказала «нет» пластиковым пакетам свыше тысячи раз. Точно так же я говорю «нет» одноразовым кофейным стаканчикам, постоянному обновлению гардероба и сверхпотреблению.

И говоря «нет» всему этому, я на самом деле говорю «да» целой новой жизни. И это первое «нет» привело меня к концепции «ноль отходов», или zero waste.



Как же я дошла до жизни такой? Я рыдаю за обеденным столом в пригороде Сиднея в окружении коллекционных фарфоровых статуэток своей свекрови. Миновал очередной жуткий день на работе, и вот я разбираю горы коробок с бархламом, которые мы привезли в дом матери моего мужа, куда только что переехали на время, пока не расплатимся с долгами. Будто плотину прорвало, я просто не могла остановиться. И все, о чем я могла думать, было: «Как же я докатилась до такого?»

На бумаге моя жизнь была воплощением успеха. Уж обо мне-то родители могли не беспокоиться — о выпускнице с отличным аттестатом, у которой потрясающая работа в корпорации и туфли Givenchy из последней коллекции в шкафу. Вроде как идеальная жизнь.

Родители воспитали меня с верой в то, что достаток — ключевой момент счастья. Бедные рабочие мигранты, у которых никогда не было денег, видели в них решение любых своих проблем. Так что я делала то же, что и многие старшие дочери китайских эмигрантов, и работала в поте лица, получала высшие баллы в школе и нашла высокооплачиваемую работу. Я поднималась по карьерной лестнице в ущерб своим страстям, хобби и творчеству, лишь бы ухватить за хвост великую австралийскую мечту.

К двадцати шести годам я руководила крупной инженеринговой компанией и зарабатывала больше денег, чем когда-либо имели мои родители. День «прорвавшейся плотины» был всего лишь очередным днем в офисе. Помню, как сидела на совещании на 6-м этаже, смотрела на своего босса, босса своего босса и главного босса и думала: «И что? Это мое будущее через 5, 10 и 15 лет?» И тут я осознала, что если так и продолжу следовать этому пути, я навсегда утрачу надежду на то, чтобы жить по-настоящему своей жизнью, не сковывающей меня золотыми наручниками.

И тут же возник еще более глубокий вопрос: «Какой же я хочу видеть свою жизнь?»

Эти вопросы не давали мне покоя, и когда сомнения совсем вогнали меня в тоску, муж посмотрел мне в глаза и сказал: «Тебе нужно уйти с этой работы, она тебя убивает». Конечно, будучи человеком практичным и прагматичным, я могла найти дюжину отговорок. Нам нужно было выплачивать ипотеку. Мы не могли себе позволить жить всего на одну зарплату. Нам нужны были деньги. Но муж был непреклонен. А я знала, что если не решу вопрос со своим ежедневным несчастьем, то могу просто потерять его.

Поэтому на следующий день я уволилась.

С этого момента моя жизнь изменилась. Освоив концепцию «ноль отходов», я смогла вернуться в университет и получить докторскую степень, я съехала из дома свекров в 59-метровую квартиру и посвятила свою жизнь чему-то большему.

Работа в корпорации была не для меня, но это вовсе не означает, что она не подходит никому: я не говорю, что вы должны уйти с работы ради более экологичного образа жизни. Вам придется найти свой путь. Концепция «ноль отходов» — это гораздо больше, чем просто отказ от пластика, она дает вам свободу жить в гармонии со своими ценностями. Жить, трудиться и уважать людей вокруг и нашу планету. Все это позволяет не тратить свою жизнь впустую.

Сложился стереотип сторонника экологичного образа жизни: это такой левак, хиппи, который не пользуется дезодорантом и живет вне системы. Представляю вам новый тип эоактивиста. Быть активистом — значит ценить небольшие и последовательные действия, сложный результат которых может не только сократить количество ваших отходов, но и обогатить вашу жизнь. Я покажу, что небольшие перемены обладают накопительным эффектом.

«Ноль отходов» — это конечная цель, но не стоит впадать в уныние. «Жизнь без отходов» означает лишь то, что нужно оставить аккуратный след на планете. Вот и все.

Эта интерактивная книга придаст вам сил быть активистом в повседневной жизни. Я выбрала 30-дневный временной промежуток, поскольку исследование показало, что примерно столько уходит на освоение новой привычки. Мой инженерный мозг «перепрошивался» ежедневно, чтобы максимально упростить этот процесс. Постепенно рутинные задачи переводят вас в режим «ноль отходов». Ваш путь разделяется на два этапа и сосредоточен на четырех стадиях перемен: мысль и дело, размышление и пересмотр.

ДНИ 1–15: Мысль и дело

Стадия «думанья» включает в себя предварительный анализ своей жизни: нужно определить исходную точку, открыть глаза и быть готовым осваивать более экологичный образ жизни. Фаза «дела» предполагает дельту — на инженерном языке это означает требуемое изменение. Первые 15 дней сфокусированы на действии: они касаются простых перемен, которые обеспечат вам переход на жизнь без отходов.

ДНИ 16–30: Размышление и пересмотр

Эти завершающие 15 дней включают в себя самоанализ, а также наблюдение за внешней средой. Это касается скорее того, почему происходят изменения, а не того, как их достичь. Эти 15 дней вдохновят вас на долгосрочные и стабильные изменения.

Цель этой 30-дневной программы — показать вам, что принцип «ноль отходов» не потребует от вас отказа от чего-то или каких-то жертв. Это просто несколько творческих замен, которые сделают вашу жизнь «эко-роскошной». Я, например, все так же ношу дизайнерскую обувь (из секонд-хенда, конечно), покупаю приятные вещички (все они без пластика), много работаю, проживая в ближайшем пригороде Сиднея. Ключ к жизни без ущерба для окружающей среды в том, чтобы она проходила без ущерба для вас самих. Вот почему для каждого «активного» дня я придумала метод трех шагов к «нулю отходов». Этот метод дает вам три варианта:

1. Сокращение отходов.
2. Мало отходов.
3. Ноль отходов.

То есть вы не обязаны сразу начинать с опции «ноль отходов» — к этому можно двигаться постепенно. У вас будет возможность подниматься на новый уровень и увеличивать активность в те сроки, которые подходят вам. Метод обеспечит вам гибкость и свободу, он позволяет смешивать и компилировать различные опции, которые удобны именно вам.

«Ноль отходов» — это не только просто, но и абсолютно необходимо. Все мы можем быть эоактивистами, вне зависимости от того, за кого голосуем на выборах, потому что нам всем нужно заботиться о своей планете. Нам всем нужно уменьшить свой экологический след, и не из великодушия, не из альтруистических соображений, а потому, что Земля — наш единственный дом. Причины, почему так важно сократить производство мусора, совершенно эгоистические: наше существование напрямую связано с судьбой нашей планеты.

Эта книга — для активиста в каждом из нас, кто хочет продолжить жить без жертв или отказов. Она о том, как можно сказать «нет» мусору, но «да» — жизни.

В течение 30 дней я надеюсь показать вам, что, живя без отходов, вы получаете больше — больше времени, больше денег и больше жизни. Разве не этого все хотят: счастливой, роскошной жизни, не растроченной впустую?



МЫСЛЬ И ДЕЛО

ДНИ

1 – 15

ДЕНЬ 1

ОТТАЛКИВАЙТЕСЬ ОТ ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИИ

В самом начале пути zero waste состояние окружающей среды заботило меня меньше всего. Я только что ушла с работы и пыталась свести концы с концами в условиях, когда в семье зарабатывает только один человек. Пришла я к этому не потому, что хотела спасти планету, а потому что хотела сэкономить. Я могла позволить себе покупать только самое необходимое, так что тщательно обдумывала каждую покупку и проявляла чудеса изобретательности в условиях ограниченного бюджета. С тех пор я многое узнала о том, как мусор влияет на экологию, и мои мотивы со временем изменились. Я пришла к пониманию того, что мы должны оставить деликатный след на планете, потому что Земля — это единственная планета, которую мы можем называть домом. Но без этого первого финансового стимула я, возможно, не приняла бы решение начать.