

# ВСТУПЛЕНИЕ

Привет! Почему вы держите эту книгу в руках?  
Наугулили 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 переработки?

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 беспроигрышный 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, долгой 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.

Это личная ответственность и сознательный выбор. Важна самодостаточность, отсутствие позиции «мне все должны», потому что это инфантилизм и отказ брать на себя ответственность.

Умение работать с информацией, видеть и плюсы, и минусы. Сопоставить и принять СВОЕ решение.

У каждого из нас свои потребности и запросы. Это ваша история и ваш опыт. Только вы решаете, что выбрать, потому что никто лучше не знает вашу ситуацию и что нужно именно вам.

Если вы до сих пор уверены, что осознанное потребление и экологичная жизнь – это про самоограничения, жертвенность, обязательный и окончательный отказ от чего-либо, у меня хорошие новости!

---

**РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ – ЭТО НЕ ЖЕСТКАЯ ЭКОНОМИЯ, ОТРЕЧЕНИЕ ОТ ВСЕХ БЛАГ И УДОБСТВ. РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ – ЭТО УМЕНИЕ ИСКАТЬ ИНФОРМАЦИЮ И АНАЛИЗИРОВАТЬ, ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ О ПОКУПКАХ САМОСТОЯТЕЛЬНО, А НЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНДОВ И МНЕНИЙ ОКРУЖАЮЩИХ.**

---



Прислушайтесь к себе. Для счастья не нужны ворох вещей, горы техники и настоящий итальянский пармезан. Ну хорошо, по последнему пункту я погорячилась, но вы меня поняли. Запомните: счастливыми мы делаем себя сами. Глобально для этого нам не нужны другие люди, точнее, наше счастье зависит не от них. Только от нас самих.

Не идите на поводу у моды и общества потребления. Думайте своей головой. Отслеживайте свои ощущения. Скорее всего, вам захочется окружить себя небольшим количеством качественных вещей, свежим воздухом и приятными людьми.

Не создавайте лишний мусор, не тратьте лишние ресурсы, сдавайте отходы на переработку – это очень важно. Но если сейчас вы не можете чего-то сделать – это нормально. Наберитесь сил и двигайтесь дальше. Я предлагаю воспринимать осознанное потребление как игру. Это квест, который всегда можно поставить на паузу, чтобы вернуться с новыми силами и продолжить. Что же будет дальше и что из этого получится?

– 2 –

# МОРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

## **РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ НЕ БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫМ**

Могу поспорить, что когда вы в первый раз услышали про экологичную жизнь, отдельный сбор, эко-бутылки и термокружки, фруктовки и экосумки, то подумали, что это слишком сложно и точно не для вас. Непривычное пугает, и это нормально. Наш организм очень мудрый: он стремится к состоянию равновесия сил, чтобы не тратить лишнюю энергию даже на мозговую деятельность, таковы наши инстинкты. Привычные нейронные связи превращаются в толстые канаты, по ним проще передвигаться,

чем протаптывать дорожки в обход. Поэтому новые привычки даются с таким трудом, а старые условные рефлексы долго не отпускают. И это нормально.

Но сейчас я говорю о другом. Когда вы не начинаете, потому что боитесь неудачи; боитесь, что окружающие заметят ваши ошибки; боитесь, что не получится сделать все с первого раза идеально, ведь вы перфекционист и, возможно, у вас есть комплекс отличника: нужно делать сразу, даже если нет опыта, и непременно на высший балл, иначе вообще нет смысла за это браться.

А если вы девушка или женщина, рожденная во времена СССР или в начале девяностых, то с огромной вероятностью у вас есть синдром хорошей девочки. Опыт бабушек и прабабушек был таким: от них требовалось все и сразу, нельзя было что-то не сделать. После Великой Отечественной войны многие женщины остались без мужей и тащили на себе всю семью. Дочери видели пример сильной мамы, перенимали этот образец и несли его дальше, передавая своим детям. Да, в послевоенные годы это спасало жизни, но сейчас эти паттерны поведения нам совершенно не нужны и даже мешают.

«Хорошая девочка» хочет быть полезной окружающим, вызывать у них только положительные чувства. Она должна постоянно сдавать на отлично все жизненные экзамены, например экзамен по экологичности своей жизни. «Хорошей девочке» страшно и больно представить, что ее будут обсуждать и критиковать. Поэтому очень часто возникает чувство вины, если она не может сделать что-то идеально. «Хорошая девочка» не может радоваться своим достижениям, она радуется только одобрению окружающих.

Я прошла через это. Могу сказать, что просто не будет. Переделать себя, свое восприятие очень сложно. Но это такое сладкое чувство, когда можешь делать что-то без оглядки на окружающих. Когда не нужно одобрение на каждое действие, и ошибки больше не кажутся смертельными. Конечно, вы не избавитесь полностью от желания подтвердить в глазах окружающих свою хорошесть и правильность без помощи психолога или психотерапевта, но своими силами вполне возможно повернуть свое сознание в нужную сторону.

---

**ПОВТОРЯЙТЕ ЗА МНОЙ, ПОКА НЕ ПОЧУВСТВУЕТЕ,  
ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВЕРИТЕ В ЭТО:**

- ЭТО МОЙ ВЫБОР.
  - Я МОГУ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО МНЕ НРАВИТСЯ, А ПОТОМ ПЕРЕСТАТЬ, ЕСЛИ ЗАХОЧУ.
  - Я ИМЕЮ ПРАВО НА ОШИБКУ.
  - Я НЕ БУДУ НИ ПЕРЕД КЕМ ОПРАВДЫВАТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО МНЕ НЕ В ЧЕМ.
  - Я ИДУ В СВОЕМ РИТМЕ И СЛУШАЮ ТОЛЬКО СЕБЯ.
  - ОЖИДАНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ – ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ОЖИДАНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.
- 

Когда у вас будет внутреннее ощущение, что вы можете косячить; не доделывать что-то до конца, если вы никому не обещали, но от вас почему-то этого ждут; что у вас есть право жить так, как выбираете именно вы, – вас отпустит. Не бойтесь, это не значит, что вы вдруг станете необязательным человеком, на которого нельзя положиться. Такого с вами случиться не может, иначе бы не было этой проблемы с идеальностью.

## ОГРАНИЧЕНИЯ ИЛИ СВОБОДА ОТ...

Возьмем другой полюс. Многие не пытаются сделать даже самые первые экошаги, потому что у них есть твердая установка, что это будет самоограничением, аскезой и создаст огромные неудобства.

Нет, конечно, если вы до этого момента выкидывали мусор в форточку, отматывали в магазинах метрами фасовочные пакеты и набирали про запас бахилы в стоматологии, потому что халява и плюшкинство, а не потому, что нет денег, то тут уровень неудобства будет зашкаливать. Но что-то мне подсказывает, что вы доносите мусорные пакеты до контейнерной площадки, берете столько пакетиков, сколько нужно, и если даже про запас, то не полрулона.

---

**МЫ БОИМСЯ НЕИЗВЕСТНОГО, ЭТО НОРМАЛЬНО. А ЕЩЕ МЫ СМОТРИМ НА ТЕХ, КТО УЖЕ ВЛАДЕЕТ ЦЕЛЫМ СПЕКТРОМ ЭКОПРИЕМОВ, И ДУМАЕМ, ЧТО ЭТО СЛОЖНО, ПОТОМУ ЧТО САМИ НИКОГДА НЕ ПРОБОВАЛИ. СОХРАНИТЬ НАШУ ПЛАНЕТУ ДЛЯ БУДУЩЕГО БЕЗ НЕУДОБСТВ В НАСТОЯЩЕМ МОЖНО. ПЕРЕСТАНЫТЕ ВОСПРИНИМАТЬ ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАК ОГРАНИЧЕНИЕ!**

---

Постепенно внедряйте полезные экопривычки, добавляйте новые и убирайте старые, замените формулировку «отказ от» на «свобода от».

Это можно сравнить с противопоставлением диет и смены образа жизни. Диета – это что-то ненавистное, что надо потерпеть, жертва ради благой цели сбросить 2, 5 или 10 кг. Отказ от определенных продуктов (которые вы любите до дрожи, но нельзя), самоистязания в спортзале, бесконечные срывы, потому что организм долго так не может.

Сравните это с переменной образа жизни. Когда вы не просто садитесь на диету ради того, чтобы похудеть, а меняете свои ежедневные привычки, потому что хотите быть здоровее. И торты с трансжирами уже не кажутся такими вкусными, потому что вы знаете, как они влияют на ваше здоровье и самочувствие. Долгие пешие прогулки в комфортной обуви приносят удовольствие и покрывают вашу потребность в физической активности. Вы делаете то, что вам нравится, убираете из своей жизни то, что вредит вам, пробуете и добавляете новое, что раньше казалось странным и неприятным, а сейчас вам очень даже по вкусу. У меня так было, например, с брокколи.

В итоге вы получаете свободу от вредной еды и гиподинамии.