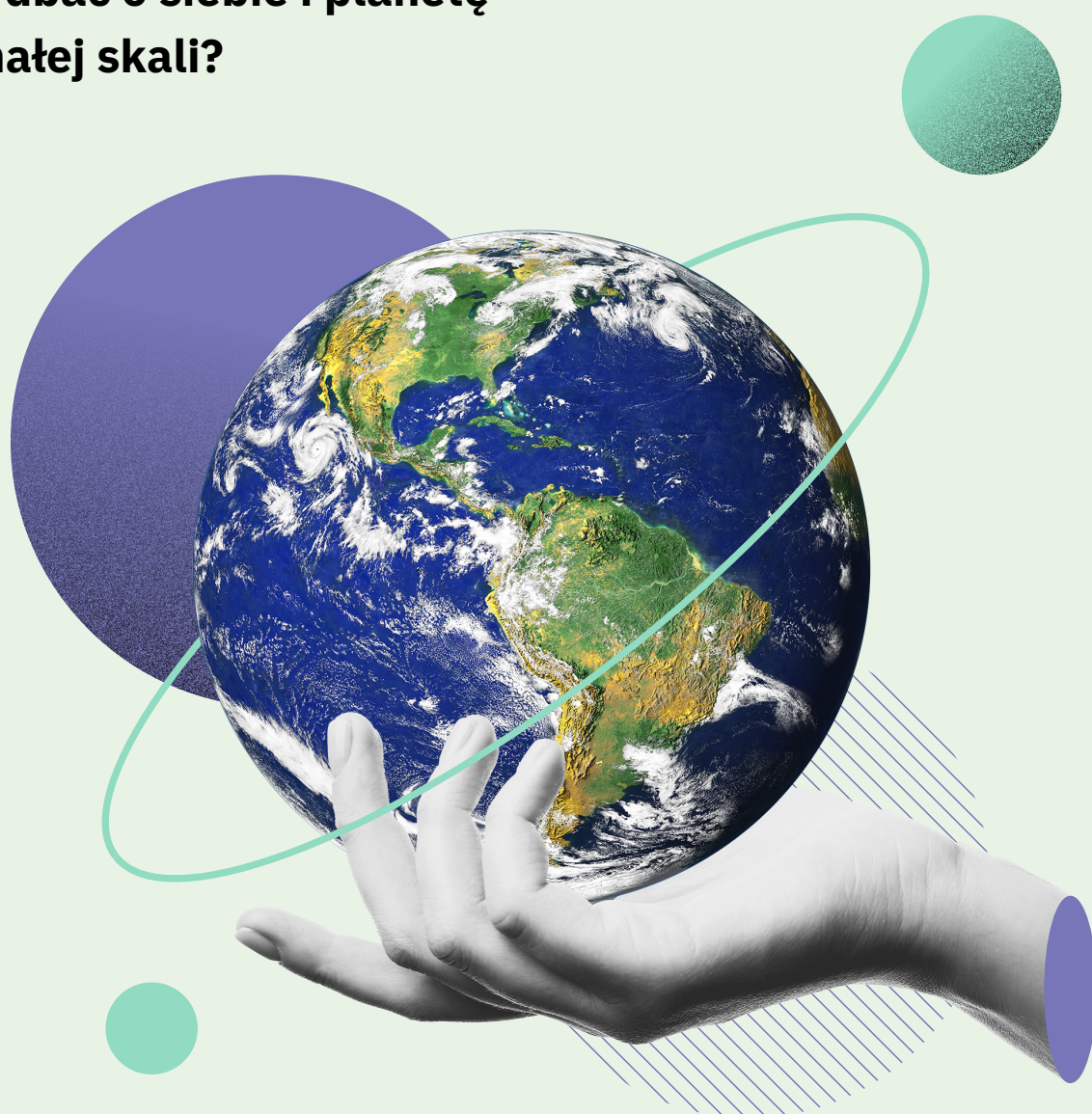




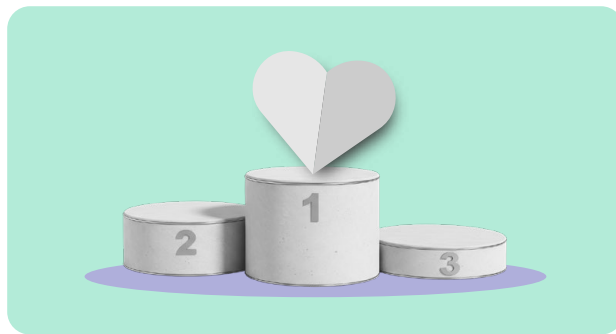
ESG NA CO DZIEŃ.

**Jak dbać o siebie i planetę
w małej skali?**





Nie musisz być prezesem ani specjalistą od zrównoważonego rozwoju, żeby mieć wpływ na świat. Nie musisz pisać raportów ani liczyć emisji. Wystarczy, że żyjesz, bo każdego dnia i tak podejmujesz dziesiątki decyzji: co jesz, jak się przemieszczasz, ile śpisz, czy pijesz wodę z butelki plastikowej czy z kranu. Czy wychodzisz na spacer. Czy odpoczywasz.



ESG w dużej skali to strategię i wskaźniki całych firm.

W małej skali – osoby prywatnej – to styl życia. To sposób, w jaki traktujesz siebie, innych ludzi i środowisko. I choć pojedynczy wybór może wydawać się nieistotny, to właśnie z tych wyborów składa się rzeczywistość.

TROSKA O OTOCZENIE ZACZYNA SIĘ OD CIEBIE. SELF CARE TO NIE LUKSUS

Łatwo mówić o odpowiedzialności za planetę, trudniej wprowadzać ją w życie, kiedy funkcjonujemy w permanentnym zmęczeniu. Dlatego właśnie zaskakująco często troska o planetę zaczyna się od troski o własne ciało i głowę. Jeśli śpisz po pięć godzin, jesz w pośpiechu i żyjesz w trybie „byle do weekendu”, to naturalne, że wybierasz to, co szybkie i wygodne. Trudno bowiem podejmować odpowiedzialne decyzje, kiedy jesteśmy permanentnie zmęczeni, przebudźcowani i zestresowani. W takim stanie wybieramy to, co szybkie i wygodne, nawet jeśli w dłuższej perspektywie nam nie służy. Dlatego self care nie jest modą ani egoizmem, a fundamentem.



Kiedy śpimy wystarczająco długo, mamy więcej cierpliwości i jasności myślenia. Kiedy regularnie się ruszamy, łatwiej radzimy sobie ze stresem i napięciem. Kiedy jemy w miarę regularnie i świadomie, rzadziej sięgamy po impulsywne rozwiązania. Aktywność fizyczna nie musi oznaczać ambitnych planów treningowych ani startów w zawodach. Często wystarczy pół godziny spaceru, wybranie schodów zamiast windy, dojazd rowerem w ciepły dzień czy krótki trening w domu po pracy. Ruch porządkuje emocje, poprawia koncentrację i sprawia, że mamy więcej energii do życia, a nie tylko do realizowania zadań. Kiedy zaś czujesz się stabilniej, łatwiej podejmujesz rozsądne decyzje. Masz więcej uważności i mniej potrzeby kompensowania stresu impulsywnymi zakupami czy nadmiarem jedzenia.



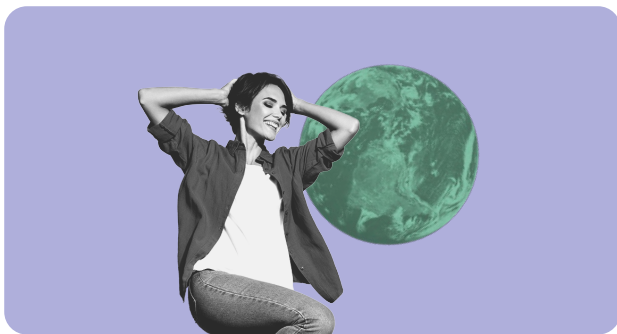
Self care to także granice. Świadome kończenie pracy o określonej godzinie. Niewchodzenie w każdą prośbę i każde dodatkowe zobowiązanie. Dbanie o regenerację. To wszystko przekłada się na jakość życia, ale też na jakość relacji z innymi.

Dobrostan psychiczny ma tu bowiem ogromne znaczenie. Osoba chronicznie przemęczona ma mniej zasobów, by być empatyczna i uważna. Dlatego dbanie o siebie przekłada się bezpośrednio na relacje interpersonalne. Kiedy mamy przestrzeń na odpoczynek i regenerację, łatwiej nam być życzliwymi, cierpliwymi i otwartymi. Możemy uważnie słuchać, reagować, gdy ktoś jest traktowany niesprawiedliwie, a także wspierać lokalne inicjatywy, małe biznesy, angażować się w działania społeczne. Możemy wybierać marki, które działają etycznie i transparentnie. Każda decyzja konsumencka jest też głosem w pewnej sprawie.

EKOLOGIA W MAŁEJ SKALI. CODZIENNOŚĆ MA ZNACZENIE

Kiedy myślimy o ekologii, często widzimy obrazy topniejących lodowców i wielkich fabryk. Tymczasem realna zmiana zaczyna się w kuchni i w łazience.





Ekologia w małej skali nie wymaga radykalnych deklaracji. Zaczyna się od przyjrzenia się własnym nawykom. Czy naprawdę potrzebuję kolejnej torby foliowej, skoro mam w domu kilka wielorazowych? Czy muszę drukować ten dokument, czy wystarczy wersja elektroniczna? Czy mogę zaplanować zakupy tak, żeby nie wyrzucać jedzenia pod koniec tygodnia? Czy mogę skrócić prysznic o kilka minut i zakręcać wodę podczas mycia zębów?

Podobnie jest z energią. Gaszenie światła w pustym pomieszczeniu, wyłączenie sprzętu zamiast pozostawiania go w trybie czuwania, rozsądne korzystanie z ogrzewania czy klimatyzacji to drobne decyzje, które z czasem stają się automatyczne. Nie wymagają wysiłku, kiedy staną się nawykiem.



Wiele z tych rzeczy brzmi banalnie, ale właśnie w tej banalności kryje się siła. **Bo jeśli coś robimy codziennie, to efekt kumuluje się w czasie.** Jedna butelka mniej niczego nie zmieni. Sto butelek rocznie już tak. Jedno nieprzemyślane wyrzucenie jedzenia to drobiazg. Regularne marnowanie żywności to realny problem, także środowiskowy.

CO ROBIĆ?

Picie wody filtrowanej z kranu zamiast kupowania plastikowych butelek to jedna z najprostszych zmian.

Dzbanek z filtrem czy butelka wielorazowa szybko stają się nawykiem. W skali roku oznacza to dziesiątki opakowań mniej. To samo dotyczy toreb na zakupy, pojemników na żywność czy kubków na kawę.

Planowanie posiłków i rozsądne zakupy to kolejny krok. Mniej wyrzucanego jedzenia to nie tylko oszczędność pieniędzy. To także mniejsze zużycie wody, energii i paliwa potrzebnych do produkcji i transportu żywności. Wybieranie produktów sezonowych i lokalnych wspiera krótsze łańcuchy dostaw i zmniejsza ślad środowiskowy.



W łazience można postawić na kosmetyki w większych opakowaniach lub uzupełnieniach, skrócić czas prysznica, zakręcać wodę podczas mycia zębów. To drobne gesty, które nie wymagają rewolucji. Wymagają jedynie świadomości.

Warto też przyjrzeć się zużyciu energii. Wyłączanie światła w pustym pomieszczeniu, odłączanie ładowarek, które nie są używane, rozsądne korzystanie z ogrzewania czy klimatyzacji. To decyzje, które po pewnym czasie przestają być wysiłkiem, a stają się naturalnym odruchem.

RUCH, TRANSPORT I CODZIENNE WYBORY

Co ciekawe, te same wybory, które wspierają nasze zdrowie, często wspierają też środowisko. Spacer zamiast jazdy samochodem to nie tylko dotlenienie organizmu, ale także mniejsza emisja. Gotowanie w domu z sezonowych produktów to lepsza kontrola nad tym, co jemy, i mniej jednorazowych opakowań. Picie wody filtrowanej z kranu zamiast kupowania zgrzewek plastikowych butelek oznacza mniej plastiku i mniej transportu, a przy okazji realne oszczędności.

Jeśli pracujesz przy biurku, dbanie o siebie może oznaczać wstawanie co godzinę, rozciąganie pleców, krótki spacer w ciągu dnia. To wspiera zdrowie, ale też przypomina, że jesteś częścią większego systemu, w którym zasoby, energia i czas mają znaczenie.

Warto także przyjrzeć się swoim nawykom zakupowym. Czy kupujesz rzeczy dlatego, że ich potrzebujesz, czy dlatego, że poprawiają chwilowo nastrój? Czy wybierasz produkty trwałe, czy takie, które szybko się zużywają i trafiają do kosza? Minimalizm w praktyce często oznacza mniej odpadów, mniej chaosu i więcej spokoju.



KIERUNEK ZAMIAST PERFEKCJI



Wiele osób rezygnuje z proekologicznych działań, bo wydaje im się, że nie robią wystarczająco dużo. Warto też odczarować myślenie, że jeśli nie robimy wszystkiego idealnie, to nie warto robić nic. Rzadko kto żyje w sposób całkowicie zero waste. Większość z nas czasem kupi coś w plastiku, zamówi jedzenie na wynos albo pojedzie samochodem, bo tak jest szybciej. ESG w małej skali nie jest konkursem na perfekcję. Jest procesem. Chodzi o kierunek, nie o doskonałość.

Można zacząć od jednego obszaru. Na przykład od wody. Przez miesiąc konsekwentnie korzystać z butelki wielorazowej. Albo od ruchu. Ustalić, że trzy razy w tygodniu wychodzimy na półgodzinny spacer, niezależnie od pogody lub idziemy na krótki trening na siłownię dwa razy na tydzień. Albo od planowania posiłków, by ograniczyć marnowanie jedzenia. Kiedy jeden nawyk się utrwali, naturalnie pojawia się przestrzeń na kolejny.

Z czasem okazuje się, że wiele z tych zmian się łączy. Mniej impulsywnych zakupów oznacza mniej rzeczy, które szybko trafiają do kosza. Więcej ruchu to mniej napięcia i mniejsza potrzeba rekompensowania stresu. Lepszy sen to lepsze decyzje w ciągu dnia. To system naczyń połączonych.

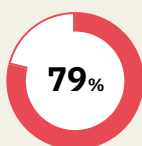
ESG na co dzień nie jest więc abstrakcyjnym hasłem. Jest świadomym wyborem stylu życia, który opiera się na trosce. O własne ciało i psychikę. O ludzi wokół nas. O środowisko, które jest naszym wspólnym domem. I choć każda z tych decyzji wydaje się niewielka, to razem tworzą realną zmianę.

Nie w skali globalnej raportu, ale w skali twojego życia. A od tego przecież wszystko się zaczyna.

CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

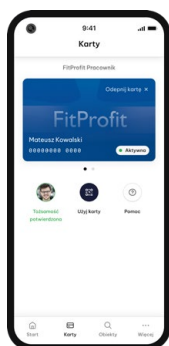


- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

