

Удобная подробная памятка — по 1 пункту в месяц

Памятка носит рекомендательный характер, ни к чему не принуждает и сделана исключительно для удобства, может быть изменена по собственному усмотрению. Можно, например, менять пункты местами, сокращать или растягивать время и так далее. Но главное - настроиться на то, что ты будешь постепенно, в комфортном для тебя режиме, но осознанно и ответственно вводить новые простые привычки, которые принесут пользу как окружающему миру, так и тебе и твоей семье.

1. В первый месяц купи **многоцветную сумку** или авоську и несколько (сколько тебе обычно требуется в магазине) **мешочков для взвешивания** овощей и фруктов. Если ты ходишь с разными сумками, то рекомендую купить несколько таких комплектов и **положить в каждую сумку**. Они очень компактны и не занимают много места (речь об авоське и мешочках для взвешивания, холщовая сумка может быть не такой компактной). Ты можешь также положить такой комплект **в карман куртки** или пальто, если ты ходишь без сумки.

Постарайся в этом месяце **не забывать** про них и **не брать пластиковые пакеты в магазинах**, не только продуктовых, но и **вообще в любых других**. Дома после разбора продуктов, положи авоську и мешочки **сразу обратно в сумку/карман**. Так ты не забудешь их в следующий раз. Всё это не требует никаких временных затрат. Авоськи и мешочки уже можно найти в большинстве супермаркетов прямо на кассе (либо спроси продавца).

2. Если у тебя нет детей возраста 0-3, то пропусти этот пункт и переходи к следующему. Если у тебя есть такие **дети**, то в следующем месяце попробуй ввести **многоцветные памперсы и пелёнки** из натуральных тканей. Подробнее рекомендую ещё раз прочитать о них на сайте. Также постарайся впредь покупать более **экологичные игрушки** - изучи этот вопрос. Если у тебя есть **лежачие родственники**, уход за которыми зависит от тебя (например, финансово), то этот пункт о памперсах и пелёнках может относиться и к ним.

3. В этом месяце потребуется больше времени, так как он посвящён **натуральным моющим средствам**. Удобнее и разумнее сделать **всё за один раз**, чем откладывать и растягивать это на месяцы. В удобный день выдели **полчаса** своего времени на изучение следующих натуральных средств (всё описано на сайте просто и лаконично, либо скачай специальную памятку):

- моющего средства для посуды
- стирального порошка
- шампуня
- зубной пасты
- геля для душа
- средств для бритья (если ты мужчина)
- декоративной косметики (если ты женщина)
- дезодоранта
- чего-то ещё, чем ты обычно пользуешься

Либо найди натуральные готовые аналоги и переключись на них, либо сделай их сам(а). Напомню, что рецепты **невероятно просты** и заготовка всего вышеперечисленного вместе взятого **на месяцы вперёд** не потребует более **получаса**, если делать всё за один раз. По отдельности на каждое средство уйдёт **3-5 минут максимум**.

Если тебе по душе второй вариант, то **выбери** понравившиеся тебе рецепты для каждого пункта. **Выпиши** необходимые ингредиенты. **Зайди** в ближайший хозяйственный магазин/супермаркет/аптеку и **купи** их, а также найди ёмкости, в которых ты будешь хранить средства. В другой день (или в тот же) выдели ещё полчаса своего времени и **сделай всё необходимое впрок** на несколько месяцев вперёд. **Начни пользоваться** этим. **Получай удовольствие** :) Заодно можешь **купить кухонную щётку** и попрощаться с губками.

4. Если ты **мужчина**, то **пропусти этот пункт** и переходи к следующему.

Если ты **женщина**, то подбери себе **менструальную чашу** или **многоцветные прокладки** и начни использовать. Если что-то не понравилось с первого раза, не бросай - попробуй ещё раз, попробуй что-то другое (другую чашу, другие прокладки), **найди то, что подходит тебе**.

5. Если ты часто покупаешь **напитки с собой**, то в этом месяце купи себе стильную термокружку и положи себе в сумку. **Не забывай о ней**, когда ты приходишь в кафе и заказываешь напиток с собой. Приучи себя к этой новой привычке.

Если ты не берёшь напитки с собой, то сразу переходи к следующему пункту.

6. В следующем месяце изучи вопрос **раздельного сбора мусора в твоём районе**. Может быть, **в твоём дворе** или **по дороге на работу** уже установлены специальные **контейнеры**. Попробуй завести **отдельные мешки или ведёрки** для пластика и картона/бумаги. Посмотри информацию о **видах принимаемого пластика**. Перед тем как отправить упаковку в мусорный мешок, **сразу сполосни** её, если она грязная - такая упаковка не будет принята в переработку.

7. Итак, ты ходишь в магазин с многоцветной сумкой, пользуешься натуральными моющими средствами. Возможно, ты используешь менструальную чашу и многоцветные памперсы для детей. Возможно, ты берёшь напитки с собой в термокружке. Всё это уже не требует никаких временных затрат, это стало привычками и наоборот экономит время и деньги. Возможно, ты также нашёл/нашла пункт раздельного сбора мусора рядом с собой и постепенно начинаешь сортировать вторсырьё.

Если ты сделал(а) всё вышеперечисленное, то могу поспорить, что твои ощущения от твоего тела изменились, так же, как и восприятие мира вокруг тебя и твоего отношения к нему.

Теперь ты можешь изучить вопрос **органического мусора** и современных удобных и **компактных кухонных компостеров**. **Выбери** тот, который тебе больше всего по душе и начни его **использовать**.

7. Если у тебя есть **опасный мусор** (вроде батареек и лампочек), то **найди, куда его сдавать**, и начни так делать.

8. Теперь ты производишь минимальное количество мусора. Твоё тело уже давно свободно от агрессивной химии. Это прекрасно. Что ещё можно сделать? Например, купи себе по-настоящему **многоцветную стальную бритву** и **мимикаку** :) Напоминаю: мимикака - это палочка для чистки ушей из нержавеющей стали или бамбука. Ещё можно обратить внимание на **канцелярию** - металлические или бамбуковые ручки и другие товары. Также можно начать покупать **туалетную бумагу** только тех производителей, которые делают её из **вторсырья**, а не из древесины. Как говорится, не спускай лес в унитаз :)

Ты молодец ;)