



# Come ho iniziato a vivere una vita ad impatto zero – Lettera a me stessa



Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**



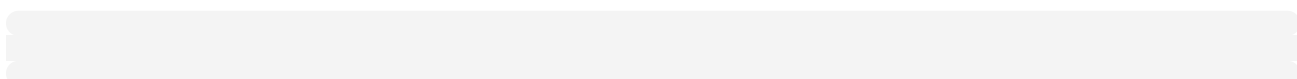
Oggi vi presentiamo Claudia, una giovane donna, vegana da anni e fondatrice di PrettyEcoTerrorist: una pagina instagram in cui proietta tutta la sua sensibilità e la sua preoccupazione per la salute del Pianeta in cui viviamo, con la speranza di influenzare positivamente il maggior numero di persone e spingerle ad intraprendere una vita ad impatto zero. In questa

lettera, ***Claudia scrive a se stessa e lo fa con lo scopo di ricordare quali siano e quanto importanti siano i motivi per cui è fondamentale fare attenzione ai piccoli gesti*** della nostra quotidianità: dal bere una tazza di caffè all'utilizzare uno shampoo.

Dovremmo leggere queste parole, immaginando di averle scritte di nostro pugno, ***per ricordare a noi stessi che il Pianeta, ormai gravemente danneggiato dagli umani, può essere ancora salvato***. È ora di agire, di ridimensionare il nostro stile di vita, perché come scrive Claudia: *“non possiamo più nasconderci dietro nessuna scusa o voltarci dalla parte opposta”*.



[View this post on Instagram](#)



We need to slow the flow of plastic at its source, but we also need to improve the way we manage our plastic waste. Because right now, a lot of it ends up in the environment. Rivers carry plastic waste from deep inland to the sea, making them major contributors to ocean pollution. Plastic waste – whether in a river, an ocean, or on land – can persist in the environment for centuries. We've seen a lot of positive action, but the truth is that we all need to #domore #plasticpollution #stopplastic #saveocean #saveplanet #noplanetb #vegan #beconscious #makethedifference #environment #saveanimals #bethechange

*A post shared by PrettyEcoTerrorist (@prettyecoterrorist) on Mar 15, 2019 at 9:35am PDT*

## Lettera a me stessa: per una vita ad impatto zero

Ti scrivo questa lettera perché ci sono delle emozioni, dei pensieri, dei colori che non vorrei dimenticare.

Le idee prendono forma lentamente nel tempo, a piccoli frammenti alla volta, come un mosaico infinito. C'è un così grande lavoro dietro la formazione di un'idea, eppure quello che ci si ricorda, infine, è il suo risultato.

Io sono qui a scriverti oggi, per ricordarti come tutto questo è iniziato. **Tutto è nato da una certezza: il pianeta è in pericolo di vita e questa è nostra responsabilità, non possiamo più nasconderci dietro nessuna scusa o voltarci dalla parte opposta.**

La sensazione di sconfitta e rassegnazione sono state le prime a prendere piede: cosa potresti fare tu contro tutto il macro-sistema che ti circonda? E invece non è così, il pianeta può essere ancora recuperato, salvato. Sono qui a scriverti perché

non voglio che dimentichi il motivo che ti ha spinto a scegliere una vita ad impatto zero.

***Ricordati, questo l'ho imparato con il tempo: non abbiamo bisogno di poche persone che tentino di salvare il pianeta in maniera perfetta, ma di molte persone coscienti che lo facciano al meglio delle proprie possibilità.*** In una vita come la nostra, frenetica e piena di impegni, è semplice lasciarsi ammagliare e vincere dalla semplicità di cibi pronti che trovi comodamente nel frigo, di prodotti lavorati ed inscatolati, di caffè da portare via.

***Ci sono tante cose che hai imparato, tanti piccoli gesti quotidiani che davvero possono cambiare il mondo. Ricordati sempre le 5 "R":***

- Rifiuta ciò che non ti serve.
- Riduci ciò di cui hai bisogno
- Riutilizza ciò che non si consuma
- Ricicla ciò che non puoi rifiutare, ridurre o riutilizzare
- Riduci in compost il resto.

## **DARE PRIORITÀ**

Forse ti rendi conto che stai buttando via un sacco di spazzatura bevendo caffè e prendendo cibo d'asporto quando capita. Cerca di dare priorità al caffè a casa e portalo con te in una tazza riutilizzabile e prepara i pasti per la tua pausa pranzo a lavoro. Forse sei ossessionato dai prodotti di bellezza e ti rendi conto che stai buttando via tonnellate di shampoo, lozioni e bottiglie di sapone. ***Non devi rinunciare alla tua cura ma puoi ricercare prodotti differenti:*** shampoo bar, prodotti fatti in modo sostenibile o magari potresti imparare a creare i tuoi prodotti in casa: esfolianti, deodoranti, lozioni, son semplici e divertenti da preparare. Ricorda: guardare l'immagine completa di tutti gli sprechi nella tua vita, può sembrare opprimente, ma una volta che la

abbatti e ti concentri su un'area alla volta, diventa molto più fattibile.

## **SOSTITUISCI GLI OGGETTI QUANDO FINISCONO**

Ripeti dopo di me: non ho bisogno di comprare tutte le alternative **zero waste** in una volta. Quello che consiglio è di acquistare (o produrre) gli articoli ecologici una volta esauriti i tuoi vecchi prodotti. Perché comprare qualcosa e poi buttarlo via inutilizzato è molto dispendioso nonché inquinante, giusto? Ad esempio: se hai appena passato un braccio e una gamba con le ricariche del rasoio, usali. Non ha senso buttare via un oggetto inutilizzato. Ma una volta fuori uso, passa all'alternativa zero waste, come i rasoi in metallo: sarà l'ultimo che acquisterai nella tua vita!

## **DONARE, VENDERE O CREARE**

Il tuo obiettivo è zero sprechi, quindi non buttare i tuoi vecchi oggetti nel cestino! **Ricicla tutto ciò che puoi.** Trova un modo per riutilizzare un vecchio oggetto ogni volta che puoi. Dona oggetti o regalali agli amici. L'obiettivo è di mantenere la materia fuori dalle discariche, se vuoi vivere ad impatto zero. Un vecchio oggetto potrebbe trasformarsi in qualcosa di completamente nuovo e diverso, metti in moto la tua creatività.

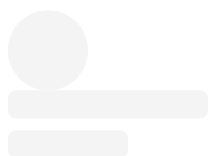
## **RICORDA: È UN PROCESSO!**

Non accadrà da un giorno all'altro e potrebbe anche volerci un anno o due per trasformare completamente la tua vita ad impatto zero, se questo è il tuo obiettivo. Ma sei fantastico per aver voluto apportare questo cambiamento e per aver fatto questo sforzo. Il viaggio di rifiuti zero è diverso per tutti. Quindi non confrontare mai te stesso con le altre persone. Prendi ispirazione da loro, comunica con gli altri quando hai domande o dubbi, sentiti supportato da altre persone – non intimidito. Questo è un obiettivo comune, aiutiamoci a vicenda.

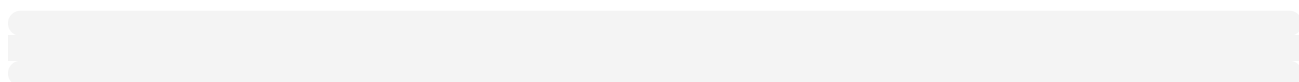
## APPREZZA I TUOI BENI

Lo hai sempre visto durante la tua vita: la nostra società è pronta a buttare via qualsiasi cosa quando si rompe o smette di funzionare. Sfida il consumismo sviluppando una relazione con i tuoi beni. L'acquisto di prodotti costruiti per durare ti farà risparmiare denaro a lungo termine. Se qualcosa si rompe, prenditi il tempo per ripararlo o riutilizzarlo. Se tratti i tuoi oggetti con cura, è probabile che dureranno anche molto più a lungo. Ricordati che l'importante non è fare tutto ma è fare quello che si può, nel tuo quotidiano.

***Ogni cambiamento, anche il più piccolo, aiuta in qualche modo!***



[View this post on Instagram](#)



The concept of 'zero waste' can seem daunting, especially if it is new to you. We live in a country which has for too long relied on disposable items for help in carrying out many everyday tasks. This is especially true in the kitchen, where we are faced with frequent use of cling film, plastic bags and kitchen towel, among other items. If you are wanting to explore a zero waste lifestyle, or start your waste-free journey, your home kitchen is an excellent place to begin making changes. □ – Swap disposables for reusables □ – Say goodbye to plastic bags □ – Embrace tap water □ – Buy in bulk □ – Create less food waste □ #zerowaste #thekitchen #life #home #lifestyle #help #water #create #explore #journey #start #goodbye #embrace #makingchanges #plasticbags #swap #bulk #reusable #begin

*A post shared by PrettyEcoTerrorist (@prettyecoterrorist) on Mar 17, 2019 at 1:27am PDT*