



Naše tipy ako
žiť vedomo
počas sviatkov.

WWW.HHI.INSTITUTE



Ako žiť vedomo aj počas sviatkov?
Ako zároveň minimalizovať záťaž na
životné prostredie a v neposlednom
rade aj Vašej peňaženky?
Ako urobiť radosť iným a zároveň
žiť vedomo?





Naše tipy ako
žiť vedomo
počas sviatkov.

WWW.HHI.INSTITUTE



Darčekom vyjadrujeme aj naše postavenie, naše zmýšľanie, alebo našu zodpovednosť voči sebe aj ostatným. Práve aj preto naším správnym výberom sa stávame príkladom, vzorom pre budúce generácie, naše deti. Vedeť ich k tomu, ako by mali vnímať život, vzťahy, hodnoty a svet okolo nás.



Tip 1. Alternatíva pre darček



Vlastnoručne vyrobené darčeky:

- Nazbierajte orechy, šípky ...
- Vytvorte med, džem alebo kúpte si regionálne víno, lieh a iné chutné dobroty ...
- Ale aj Vami sušené ovocie, korenie, bylinky môžu byť tou správnou alternatívou ...
- Vytvorte zmesi bylín napr. na čaj ...
- Spoločne pečené sladké, slané koláče, zákusky atď. ...
- Vytvorte obrazy, kresby, maľby, nechajte sa inšpirovať v bezobalových obchodoch, kde nájdete sviečky, ozdoby, boxy ...
- Ušite vankúšiky, obliečky ...
- Voskové obrúsky, sviečky, mydlá, krém ..
- Vlastnoručne maľovaný hodvábny šál ...
- zero waste & ekologické produkty ...



Naše tipy ako
žiť vedomo
počas sviatkov.

WWW.HHI.INSTITUTE



Tip 2. Alternatíva pre baliaci papier



Nie len u nás, ale aj vo svete je už známa tradícia použitia Furoshiki, ktorej korene siahajú do Japonska. Furoshiki ako baliaca technika, je už dlhodobo súčasťou japonskej kultúry. V skutočnosti sa doslova používala táto baliaca kultúra ako druh tašky. V období Edo sa v Japonsku rozvinula výrazná kultúra kúpania. Vtedy vznikol zvyk, ukladať a prepravovať svoje oblečenie v osuške, v japončine nazývanej furoshiki. Počiatky látky, ako prostriedku na prepravu a balenie tovaru však siahajú do obdobia Nara, približne tisíc rokov pred obdobím Edo. Dnes sa Furoshiki používa na všetky druhy účelov. Furoshiki možno použiť ako prestieranie alebo na piknik, ako aj ako doplnok, alebo šatku aj ako baliaci materiál a darček v jednom.



Naše tipy ako
žiť vedomo
počas sviatkov.

WWW.HHI.INSTITUTE



Tip 3. Alternatíva vianočný stromček



My osobne preferujeme stromček s koreňmi, ktorý po niekoľkých rokoch viacnásobného použitia vysadíme do záhrady, alebo ho darujeme škole, škôlke, aby mohol robiť radosť iným.



Naše tipy ako
žiť vedomo
počas sviatkov.

WWW.HHI.INSTITUTE



Tip. 4. Nakupovanie darčiekov



Pre tých, ktorí milujú tieto nákupy hovoríme, že nech sa inšpirujú napríklad aj bezobalovými obchodmi. Obchodmi kam si nosíme svoje vlastné nákupné tašky.

Odporúčame aj navštevovať obchody ako je „Second hand“, hovorovo sekáč, kde určite natrafíme aj na nenosené odevy s originál označenou vosačkou, ktoré si mohol niekto iba kúpiť a nikdy ich nenosil. Dostal ich napríklad ako dar v zlej veľkosti, v zlej farebnej kombinácii a práve z tohto dôvodu ich nikto nenosil t.j. neboli nikým využité, len niekym zakúpené.

Krásnymi trhmi sú aj napríklad remeselné trhy, kde môžete osobne spoznať nie len výrobcu, ale zistíte aj presnejšie odkiaľ ich produkt, výrobok pochádza a akým výrobným procesom si prešiel. Nakupovať môžeme aj od svojich kolegov, priateľov, známych, ktorí radi pečú, varia prípadne šijú. Je to jedna z foriem, ako prispieť k podpore a ochrane životného prostredia, k podpore vzťahov a v neposlednom rade, ako žiť vedomo aj počas sviatkov.



Naše tipy ako
žiť vedomo
počas sviatkov.

WWW.HHI.INSTITUTE



Žijeme rýchly a dosť stresujúci život, kde najväčšiu hodnotu má náš čas. A aj preto si myslíme, že v dnešnej dobe, jeden z najkrajších darčiekov, je práve náš cenný čas.

Čas, ktorý venujeme svojim blízkym a známym. Momenty, keď môžeme byť spolu. Vzácny čas, ktorý najkrajšie sviatky v roku nám dovolí si ich vychutnať v kruhu svojich milovaných, bez zbytočného zhonu a odpadu.

Čas, ktorý sa v danom okamihu, ako keby zastavil a nás spojil. Vedeli ste, že ten kto menej kupuje, má aj viac času na spoločné pečenie, čítanie, kreslenie, balenie a má čas na iné aktivity? Sviatky sú aj o tom, aby sme boli spolu a nie o tom, aby sme sa naháňali pre niečo, čo tomu druhému potom darujeme.



Naše tipy ako
žiť vedomo
počas sviatkov.

WWW.HHI.INSTITUTE



Naším spoločným práním je, aby sme menej zaťažovali
seba a svoje okolie.



Krásne, bezodpadové, šťastné sviatky
Vám všetkým prajeme.

