



EKO- ANKSIOZNOST

Smjernice
za mlade kako
smanjiti eko-
anksioznost



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Odricanje od odgovornosti

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

RAZUMIJEVANJE EKO-ANKSIOZNOSTI

Ekološka anksioznost je zapravo stres ili strah koji ljudi osjećaju zbog klimatskih promjena i štete nanosene okolišu našeg planeta. Pojam je prvi put spomenut početkom 2000-ih, no veću pažnju privukao je nedavno kako su sve više ljudi – posebno mladih – počeli uviđati razmjere problema. Pojam je samo objašnjavajući jer kombinira dvije riječi u jednu - eko, koju povezujemo s okolišem, i anksioznost - što otprilike znači nelagodu ili nesigurnost.

Eko-anksioznost nije medicinsko stanje već više prirodni emocionalni odgovor na zabrinjavajuće vijesti o globalnom zatopljenju, prirodnim katastrofama i uništavanju okoliša. Eko-anksioznost može uzrokovati osjećaje nemoći, frustracije ili čak krivnje zbog onoga što se događa planetu. Istovremeno, često pokazuje koliko ti je stalo i koliko želiš pomoći.

Partneri projekta Resilient Roots otkrili su da među mladima s kojima rade postoji sve veći broj onih koji se ne opisuju nužno kao osobe koje se bore s eko-anksioznošću, već radije izražavaju zabrinutost za budućnost planeta. To je često rezultat čitanja fatalističkih objava u medijima i na televiziji, gdje su naslovi označeni crvenom bojom, slike prikazuju prirodne katastrofe i druge slične stvari koje ljudski um povezuje s opasnošću.

Kao što si vjerojatno primijetio/la, algoritmi društvenih mreža predlažu sve više sadržaja na određenu temu nakon što "googlaš" pojam, istražuješ ga putem tražilica na internetu i društvenim mrežama. Budući da ti algoritmi često nisu logički uvjetovani, vrlo je vjerojatno da ćeš naići na lažne vijesti, ali i na znanstveno neprovjerene činjenice koje tada mogu povećati zabrinutost za budućnost života na Zemlji. Iz tog razloga ovdje ćemo predstaviti smjernice za smanjenje te zabrinutosti i neke korake koje možeš poduzeti da ti vratimo pozitivan pogled na svijet kako bi se osjećao/la bolje i optimističnije u vezi budućnosti.

PRETVARANJE EKO- ANKSIOZNOSTI U AKCIJU

Iako osjećaj eko-anksioznosti može biti preplavljujući, dobra vijest je da poduzimanje određene akcije, odnosno koraka – ma koliko mali bili – mogu pomoći u smanjenju osjećaja zabrinutosti i činiti stvarnu razliku za planet. Kada se usredotočimo na ono što možemo učiniti, ponovno dobivamo osjećaj kontrole i nade, što je ključno za upravljanje anksioznošću.

Poduzimanje akcija funkcionira jer pomaže pretvoriti osjećaje nemoći u osnaživanje. Umjesto da ostaneš zarobljen/a u strahu, svoju energiju možeš usmjeriti u nešto pozitivno, poput sadnje drveća, smanjenja otpada ili podržavanja zelenih inicijativa. Ovi mali koraci se zbrajaju, a vidjeti njihov utjecaj može te podsjetiti da je promjena moguća. Na primjer, čak i prelazak na proizvode za višekratnu upotrebu ili poticanje drugih da učine isto može spriječiti mnogo otpada. Svijest o tome da su tvoji naponi dio većeg pokreta pomaže ti da osjećaš veću kontrolu u vezi s tim što se događa te manje opterećeno budućnošću.

Uključivanje u aktivnosti također te povezuje s drugima kojima je stalo do planeta, što je ogromna pomoć u suočavanju s eko-anksioznošću. Bilo da se radi o pridruživanju lokalnoj grupi za čišćenje, volontiranju za eko-projekte ili čak razgovoru s ljudima u online zajednicama, shvatit ćeš da nisi sam/a u brizi za okoliš. Biti dio grupe koja radi na zajedničkom cilju može biti utješno i inspirativno. Lakše je ostati motiviran i pozitivan kada znaš da i drugi teže istim stvarima.

Još jedan način za ublažavanje eko-anksioznosti je slavljenje napretka, bez obzira koliko se mali činio. Ponekad vijesti mogu djelovati preplavljujuće, osobito naslovi o katastrofama i problemima. Ali preusmjeravanje pažnje na pozitivne priče – poput porasta korištenja obnovljivih izvora energije ili ljudi koji čisti oceane – može vratiti tvoj osjećaj nade. Kada radiš male korake, poput usvajanja navike recikliranja ili utjecanja na tvoju školu ili radno mjesto da budu "ekološkije", važno je prepoznati te uspjehe. Slavljenje napretka održava nas motiviranim i pokazuje nam da je promjena moguća.

Na kraju, važno je da dobro balansirati između svojih napora i brige o sebi. Prakticiranje "mindfulnessa" (svijesnosti), uzimanje pauza od vijesti povezanih s klimom ili bavljenje aktivnostima u kojima uživaš mogu ti pomoći u upravljanju stresom. OK je napraviti korak unatrag kada trebaš napuniti baterije – to ne znači da ti je manje stalo, već da skupljaš energiju kako bi mogao/la nastaviti doprinositi zelenijem planetu.

Poduzimanje akcija ne služi samo tome da doprineseš očuvanju okoliša – ono te ujedno čini pozitivnijim/om i ispunjava osjećajem nade. Svaki korak, ma koliko mali bio, pokazuje da si dio rješenja. Pretvaranje eko-anksioznosti u značajne akcije, ne samo da pomaže planetu, već stvara zdraviji način razmišljanja. Svi ti napori grade bolju budućnost, korak po korak.

PRIJEDLOZI ZA SMANJENJE EKO- ANKSIOZNOSTI

01

Budi u tijeku s praksama koje su prijateljske prema okolišu i dijeli pozitivne vijesti o napretku u zaštiti okoliša s prijateljima

? **Zašto:** Održavanje informiranosti ključno je jer znanje osnažuje akciju. Razumijevanje praksi koje su prijateljske prema klimi pomaže ti usvojiti navike koje smanjuju tvoj ugljični otisak (količina stakleničkih plinova koje generiramo svakodnevnim aktivnostima tijekom godine), poput štednje energije ili podržavanja inicijativa za obnovljive izvore energije. Dijeljenje pozitivnih vijesti o okolišu pomaže u borbi protiv eko-anksioznosti isticanjem uspješnih priča, poput novih otkrića o čistim izvorima energije ili projekata pošumljavanja. Na primjer, globalni prijelaz na obnovljive izvore energije već je spriječio milijune tona emisije CO₂. Širenjem nade inspiriraš druge da se pridruže pokretu, stvarajući učinak koji multiplicira pozitivne promjene.

✂ **Koliko često i koliko dugo:** Odvoji dosljedno vrijeme, bilo svakodnevno ili nekoliko puta tjedno, za učenje o održivim praksama i dijeljenje pozitivnih vijesti o okolišu.

🌸 **Primjeri:** Podijeli priče o uspješnim projektima zaštite okoliša, poput pošumljavanja u lokalnoj zajednici ili inicijativa za obnovljive izvore energije. Raspravljaj o tim temama s prijateljima, obitelji ili vršnjacima kako bi potaknuo/la akciju i nadu.

02

Povremeno volontiraj u lokalnim eko-projektima (npr. sadnja drveća ili akcije čišćenja)

? **Zašto:** Volontiranje je praktičan način borbe protiv degradacije okoliša i pruža ponovno povezivanje s prirodom. Aktivnosti poput sadnje drveća pomažu u apsorpciji ugljika, poboljšavaju kvalitetu zraka i smanjuju gradske temperature. Na primjer, jedno zrelo stablo može apsorbirati do 25 kilograma CO₂ godišnje. Akcije čišćenja smanjuju zagađenje, posebno plastični otpad, koji šteti divljini i ekosustavima. Osim toga, volontiranje poboljšava mentalno zdravlje poticanjem osjećaja svrhe i postignuća, što je ključno za suočavanje s eko-anksioznošću.

! **Koliko često i koliko dugo:** Pokušaj sudjelovati u lokalnim eko-projektima svakih nekoliko mjeseci, posvećujući par sati po događaju.

✿ **Primjeri:** Pridruži se zajedničkim akcijama čišćenja lokalnih parkova, inicijativama za sadnju drveća u svojem kvartu ili naselju ili projektima uređenja susjedstva. Možeš predložiti suradnju školama, sveučilištima ili centrima za mlade da zajedno organizirate ekoprijateljske događaje.

03

Potakni male, održive navike poput smanjenja korištenja jednokratne plastike i štednje vode

? **Zašto:** Mali, dosljedni postupci imaju značajan kumulativni učinak na okoliš. Na primjer, korištenje boce za višekratnu upotrebu umjesto kupnje onih za jednokratnu upotrebu može uštedjeti stotine boca godišnje, smanjujući otpad na odlagalištima i u oceanima. Štednja vode pomaže u sprječavanju iscrpljivanja resursa i podržava ekosustave ovisne o slatkoj vodi. Čak i manje promjene, poput gašenja svjetla prilikom izlaska iz sobe, štede energiju i smanjuju emisije stakleničkih plinova, pridonoseći globalnim klimatskim ciljevima. Poticanje drugih na usvajanje ovih navika pojačava pozitivan učinak na okoliš.

! **Koliko često i koliko dugo:** Uključi ove navike u svoju dnevnu rutinu (npr. korištenje boce za višekratnu upotrebu, gašenje svjetla ili smanjenje potrošnje vode).

✿ **Primjeri:** Zamijeni plastične vrećice za jednokratnu upotrebu torbama od tkanine prilikom kupovine. Obrati pažnju na potrošnju vode tako što ćeš zatvoriti slavinu dok pereš zube ili koristi uređaje za štednju vode u svom domu. Ove male promjene lako mogu postati dio tvojih svakodnevnih aktivnosti.

04

Pridruži se lokalnoj eko grupi ili online zajednici kako bi se povezao/la s drugima

? **Zašto:** Uključivanje u zajednicu potiče suradnju, podršku i inovacije. Kada se pridružimo grupi, postajemo dio kolektivnog napora koji može postići veće rezultate od samostalnih akcija. Na primjer, lokalne ekološke grupe uspješno su lobirale za promjene politika, poput zabrane plastike za jednokratnu upotrebu. Povezivanje s drugima također pruža emocionalnu podršku, pomažući nam da obradimo osjećaje ekološke anksioznosti dok razmjenjujemo ideje i resurse. Biti dio zajednice čini održivost ostvarivom i manje izolirajućom.

! **Koliko često i koliko dugo:** Prisustvuj sastancima eko grupa ili se angažiraj online barem jednom mjesečno, ili sudjeluj u raspravama.

✿ **Primjeri:** Pridruži se lokalnim ili online grupama usmjerenim na ekološke probleme, poput rasprava o reciklaži u zajednici, ili podijeli savjete za zaštitu okoliša s drugima u svojoj mreži, poput početka kompostiranja ili smanjenja otpada.

05

Pokreni malu inicijativu, poput kreiranja sadržaja za podizanje svijesti o ekologiji na društvenim mrežama

? **Zašto:** Društvene mreže moćan su alat za podizanje svijesti, posebno među mlađom publikom. Stvaranjem sadržaja ne samo da educiraš druge o problemima okoliša, već ih i inspiriraš na djelovanje. Viralne kampanje mogu dovesti do značajnih promjena u ponašanju, poput globalnog trenda smanjenja korištenja plastičnih slamki. Tvoji napori mogu pomoći u razbijanju mitova, isticanju rješenja i poticanju osjećaja zajedništva. Osim toga, dijeljenje pozitivnih priča može uravnotežiti često negativne narative o klimi, pružajući nadu i motivaciju.

! **Koliko često i koliko dugo:** Objavljuj jednom tjedno ili prema potrebi: izdvoji 1-2 sata za izradu sadržaja u slobodno vrijeme.

🌸 **Primjeri:** Podijeli infografike o činjenicama o klimatskim promjenama ili objavi videozapise koji prikazuju jednostavne eko-prijateljske DIY (uradi sam) projekte koje drugi mogu isprobati.

06

Pridržavaj se ekoloških navika poput korištenja javnog prijevoza ili podrške održivim brendovima

? **Zašto:** Ekološki prihvatljive navike smanjuju individualni doprinos degradaciji okoliša. Na primjer, javni prijevoz emitira znatno manje CO₂ po putniku nego privatni automobili, smanjujući naš ugljični otisak. Podržavanje održivih brendova potiče tvrtke da prioritiziraju etičke prakse, poput poštenih plaća i ekološki prihvatljivih metoda proizvodnje. Potražnja potrošača već je potaknula industrije na usvajanje zelenijih tehnologija, pokazujući moć kolektivnih izbora. Usvajanje ovih navika pokazuje da male, svakodnevne akcije mogu doprinijeti sustavnim promjenama.

! **Koliko često i koliko dugo:** Integriraj ove navike u svoju dnevnu ili tjednu rutinu.

✿ **Primjeri:** Koristi javni prijevoz umjesto vožnje automobila ili biraj proizvode brendova koji daju prednost održivosti i etičkim praksama, poput "fair trade" proizvoda i organskih materijala.

07

Nauči praktične, izvedive korake koje možeš poduzeti, poput smanjenja otpada, kompostiranja ili prelaska na proizvode za višekratnu upotrebu

? **Zašto:** Praktični koraci čine održivi način života dostupnijim i manje zastrašujućim. Kompostiranje, na primjer, ne samo da smanjuje otpad nego i obogaćuje tlo, podržavajući poljoprivredu i smanjujući potrebu za kemijskim gnojivima. Prelazak na proizvode za višekratnu upotrebu pomaže u borbi protiv plastičnog zagađenja koje godišnje ugrožava 100 000 morskih sisavaca. Učenje ovih koraka osnažuje nas za trenutni, opipljivi doprinos zdravlju okoliša, potičući osjećaj kontrole i napretka u suočavanju s klimatskim promjenama.

▶▶▶ **Koliko često i koliko dugo:** Postavi sustave za recikliranje tijekom vikenda, a zatim ih održavaj tjedno.

✿ **Primjeri:** Počni kompostirati kuhinjski otpad ili koristi višekratne spremnike za pohranu hrane.

08

Sudjeluj na radionicama ili webinarima o klimatskim akcijama kako bi stekao/la znanje i samopouzdanje

? **Zašto:** Radionice i webinarima pružaju strukturirani način učenja o klimatskim rješenjima i njihovoj primjeni. Često uključuju stručnjake koji dijele najnovija istraživanja i praktične savjete, opremajući sudionike alatima za stvaranje promjena. Na primjer, pohađanje radionice o kompostiranju može te naučiti učinkovitim tehnikama smanjenja organskog otpada. Stjecanje znanja gradi samopouzdanje, omogućujući nam zagovaranje promjena i inspiriranje drugih. Ovi događaji također potiču povezivanje s istomišljenicima, proširujući našu mrežu podrške.

▶ **Koliko često i koliko dugo:** Sudjeluj na događaju (radionici/webinaru) u svojoj lokalnoj zajednici svakih nekoliko mjeseci.

✿ **Primjeri:** Sudjeluj na sesiji ili se pridruži webinaru o tehnikama.

09

Potakni svoju školu ili radno mjesto da uvede zelene prakse (npr. programe recikliranja)

? **Zašto:** Institucije imaju kapacitet za postizanje značajnih promjena. Uvođenje zelenih praksi poput recikliranja ili mjera za uštedu energije smanjuje otpad i ugljične otiske u većem opsegu. Na primjer, škole koje usvajaju sustave bez papira štede tisuće stabala godišnje. Poticanje ovih inicijativa postavlja pozitivan primjer, potičući kulturu održivosti. Također uključuje više ljudi u brigu o prirodi, multiplicirajući utjecaj i normalizirajući eko-prijateljsko ponašanje u svakodnevnom životu.

! **Koliko često i koliko dugo:** Predloži to u razredu ili tijekom odmora prijateljima. Ako radiš, predloži to na sastanku zaposlenika. Ponovi ako je potrebno, odnosno ako se drugi vrate starim navikama.

✿ **Primjeri:** Predloži implementaciju programa recikliranja ili "dan bez papira" u školi/na poslu.

10

Uzmi pauzu od vijesti vezanih za klimu da izbjegneš sagorijevanje i usredotoči se na pozitivne priče



Zašto: Stalna izloženost negativnim vijestima može dovesti do eko-anksioznosti i sagorijevanja, smanjujući našu sposobnost za učinkovito djelovanje. Studije pokazuju da uzimanje pauza od stresnih sadržaja poboljšava mentalno zdravlje i povećava otpornost. Fokusiranje na pozitivne priče podsjeća nas da je napredak moguć i da su naši postupci bitni. Ova promjena perspektive održava motivaciju i pomaže ti održati uravnotežen pristup ekološkim problemima.



Koliko često i koliko dugo: Uzimaj dnevne ili tjedne pauze od stresnih izvora.



Primjeri: Izbjegavaj "doomscrollanje" (provođenje previše vremena online čitajući negativne vijesti koje izazivaju anksioznost) cijeli vikend. Prošeći obližnjim parkom umjesto toga.

11

Potraži podršku pridruživanjem grupi vršnjaka usmjerenoj na eko-anksioznost ili klimatske akcije - dijeljenje svojih briga može biti antistresno




? **Zašto:** Razgovor o svojim osjećajima s drugim osobama koji dijele naše brige potiče razumijevanje i smanjuje izolaciju. Grupe vršnjaka pružaju sigurno mjesto za izražavanje strahova i frustracija, čineći ih lakšima za obradu. Opće je poznato da dijeljenje emocija poboljšava mentalno zdravlje i jača društvene veze. Osim toga, slušanje kako se drugi nose s istim problemima može pružiti nove strategije i perspektive, osnažujući te da upravljaš svojim osjećajima i ostaneš motiviran/a.

✂ **Koliko često i koliko dugo:** Sastajte se uživo ili online svaki tjedan.

🌸 **Primjeri:** Raspravljaj o klimatskim brigama u grupi podrške ili razmjenjuj strategije suočavanja s vršnjacima.

12

Uključi se u aktivizam ili volontiranje kako bi svoje osjećaje usmjerilo/la u značajne promjene

-  **Zašto:** Aktivizam pretvara osjećaje nemoći u konkretne akcije, pružajući osjećaj svrhe i kontrole. Kampanje poput klimatskih štrajkova ili peticija utječu na donositelje odluka i podižu svijest javnosti, pridonoseći sustavnim promjenama. Volontiranje nudi trenutne rezultate, poput čišćenja zagađenih područja ili sadnje drveća. Oba oblika angažmana pokazuju da individualni i kolektivni naponi mogu donijeti značajan napredak, smanjujući ekološku anksioznost i potičući nadu.
-  **Koliko često i koliko dugo:** Pridruži se "zelenoj" nevladinoj organizaciji koja promiče održivost i sudjeluj u njenim aktivnostima kad god su organizirane.
-  **Primjeri:** Sudjeluj u kampanjama koje zagovaraju promjene u društvu.

13

Prakticiraj mindfulness (svijesnost) ili tehnike opuštanja kako bi lakše upravljao/la stresom

? **Zašto:** Mindfulness smanjuje stres pomažući nam da se usredotočimo na sadašnji trenutak, umjesto da se zadržavamo na strahovima o budućnosti. Tehnike poput meditacije dokazano smanjuju razinu kortizola, poboljšavajući cjelokupno blagostanje. Prakse opuštanja također jačaju emocionalnu otpornost, omogućujući nam suočavanje s ekološkim izazovima bez osjećaja preplavljenosti. Uključivanje ovih tehnika u svoju rutinu stvara temelj za održivo djelovanje i mentalno zdravlje.

! **Koliko često i koliko dugo:** Prakticiraj svakodnevno 10-20 minuta.

✿ **Primjeri:** Meditiraj uz slušanje zvukova prirode ili praktikiraj duboko disanje kada se osjećaš pod stresom. Na YouTubeu možeš pronaći mnogo izvora.

14

Suraduj s lokalnim organizacijama u zagovaranju sustavnih promjena, poput vladinih politika za zelenu tranziciju

? **Zašto:** Sustavne promjene rješavaju uzroke ekoloških problema, stvarajući dugotrajna rješenja. Zagovaračke aktivnosti, poput lobiranja za politike zelene tranzicije, mogu dovesti do značajnih smanjenja emisija stakleničkih plinova. Na primjer, vladini poticaji za solarnu energiju uvelike su povećali njenu upotrebu diljem svijeta. Suradnja s organizacijama pojačava tvoj glas i vjerojatnost da će utjecati na donositelje odluka i postići značajne rezultate.

! **Koliko često i koliko dugo:** Svake godine lokalni i mjesni odbori primaju prijedloge građana, udruga i institucija u svom području, pa nemoj zaboraviti sastaviti popis svojih prijedloga jednom godišnje i poslati ga lokalnom odboru.

✿ **Primjeri:** Prisustvuj lokalnim sastancima o politikama zelene tranzicije ili piši pisma donositeljima odluka zagovarajući zelene inicijative.

15

Slavi male pobjede u svojim osobnim naporima za smanjenje negativnog utjecaja na okoliš i prepoznaj pozitivne korake koje poduzimaš

? **Zašto:** Prepoznavanje napretka jača pozitivna ponašanja, čineći ih vjerojatnijima da ih zadržimo. Slavljenje malih pobjeda također podiže moral i pruža motivaciju za suočavanje s većim izazovima. Prepoznavanje naših napora pomaže u borbi protiv osjećaja neadekvatnosti ili krivnje, preusmjeravajući naš fokus na pozitivne doprinose koje pružamo. Ovaj način razmišljanja potiče optimizam, otpornost i veću predanost održivosti.

📅 **Koliko često i koliko dugo:** Jednom tjedno ili jednom mjesečno osvrni se na ono što radiš: izdvoji 5-10 minuta za vođenje dnevnika ili zapisivanje postignuća.

🌸 **Primjeri:** Zapiši svoja postignuća oko smanjenja potrošnje energije ili zapiši postignuća poput broja korištenja torbi za višekratnu upotrebu tijekom cijele godine.

SVJETLIJA BUDUCNOST JE U TVOJIM RUKAMA

Eko-anksioznost često može djelovati preplavljujuće, posebno kada nosimo težinu globalnih izazova okoliša na svojim ramenima. Međutim, važno je zapamtiti da nijedna akcija nije premala kada je riječ o stvaranju pozitivne razlike. Svaki trud koji uložiš, od jednostavnih svakodnevnih izbora do većih, značajnijih projekata, doprinosi oblikovanju bolje i održivije budućnosti za naš planet. Kao mlada osoba, ti si dio generacije koja ne samo da je svjesna ovih izazova, već i aktivno djeluje s kreativnošću, strašću i odlučnošću u pronalaženju rješenja. Tvoje akcije, bilo da usvajaš održive navike, inspiriraš druge ili surađuješ s istomišljenicima, imaju moć pokrenuti značajne promjene koje mogu koristiti budućim generacijama.

Dobra vijest je da se napredak već događa. Obnovljivi izvori energije postaju sve rašireniji, ekosustavi koji su nekad bili ugroženi obnavljaju se, a zajednice širom svijeta udružuju snage kako bi zaštitile okoliš za ljude i divlje životinje. Ova postignuća podsjećaju nas da je promjena moguća, čak i kada se problemi čine nepremostivima. Uz dovoljno predanosti, suradnje i inovacija, najveće ekološke krize mogu se riješiti, a svijet može početi zacjeljivati.

Zapamti, ne moraš se suočavati s tim izazovima sam/a. Jedan od najmoćnijih alata koji imaš na raspolaganju je povezanost – povezivanje s drugima koji dijele tvoje vrijednosti, usredotočivanje na rješenja koja djeluju i dobivanje snage od onih koji su već prošli istim putem. Uzimanje vremena za slavljenje čak i najmanjih pobjeda, bilo da se radi o smanjenju upotrebe plastike ili zagovaranju lokalnih ekoloških politika, pomaže ojačati ideju da je napredak stvaran i da tvoj trud doprinosi širem globalnom pokretu.

Budućnost se još uvijek oblikuje i daleko je od unaprijed određene. S tvojom energijom, idejama i brigom za svijet, pomažeš je oblikovati u nešto živopisno, puno nade i prepuno mogućnosti. Svaki mali korak koji poduzmeš se zbraja, a zajedno možemo stvoriti budućnost u kojoj su održivost i ekosustavi koji prosperiraju temelj našeg svijeta. Budućnost je svjetla, ne zato što je laka, već zato što je aktivno gradimo svakom svojom akcijom. Nastavi s akcijama, nastavi vjerovati i zapamti: Svaka akcija se računa, a tvoja posvećenost je dio transformacije koju svi želimo vidjeti. Zajedno, imamo moć stvoriti svijet koji nije samo održiv, već istinski prosperitetan za generacije koje dolaze.