



EKO- ANKSIOZNOST

Smernice za
zmanjšanje
ekoanksioznosti pri
mladih



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

Izjava

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

RAZUMEVANJE EKOANKSIOZNOSTI

Ekoanksioznost pomeni stres ali strah, ki ga ljudje občutijo zaradi podnebnih sprememb in škode, ki se povzročata našemu planetu. Izraz se je prvič pojavil v zgodnjih 2000-ih, a je v zadnjih letih postal širše prepoznaven, predvsem med mladimi, ki se vedno bolj zavedajo obsežnosti problema.

Pomen izraza je jasen sam po sebi, saj združuje dve besedi: »eko«, ki se nanaša na okolje, in »anksioznost«, kar pomeni občutek nelagodja ali negotovosti.

Ekoanksioznost ni medicinsko stanje, temveč naraven čustveni odziv na zaskrbljujoče novice o globalnem segrevanju, naravnih nesrečah in uničevanju okolja. Povzroči lahko občutke nemoči, frustracije ali celo krivde zaradi dogajanja na planetu. Istočasno pa pove, da vam ni vseeno in da si želite pomagati.

Partnerji projekta Resilient Roots so ugotovili, da med mladimi, s katerimi sodelujejo, narašča število tistih, ki se ne opredeljujejo nujno kot osebe z ekoanksioznostjo, temveč izražajo zaskrbljenost za prihodnost planeta. To je pogosto posledica katastrofičnih objav v medijih in na televiziji, kjer so naslovi rdeče obarvani, slike prikazujejo naravne nesreče in podobne prizore, ki jih človeški um hitro poveže z nevarnostjo.

Kot ste verjetno opazili, algoritmi družbenih omrežij po iskanju določenega pojma (>>Googlanju<<) ali raziskovanju na spletu vse pogosteje prikazujejo podobno vsebino. Ker ti algoritmi večinoma niso logično utemeljeni, je zelo verjetno, da boste naleteli tudi na lažne novice in znanstveno nepotrjene informacije, kar lahko še poveča vašo zaskrbljenost glede prihodnosti življenja na Zemlji.

V nadaljevanju bomo predstavili nekaj smernic, kako zmanjšati to zaskrbljenost, ter majhne ukrepe, ki jih lahko sprejmete, da si povrnete optimističen pogled na svet ter pozitivneje razmišljate o prihodnosti.

PREOBLIKOVANJE EKOANKSIOZNOSTI V DEJAVNO DRŽO

Čeprav je ekoanksioznost lahko izjemno obremenjujoča, je dobra novica ta, da lahko ukrepanje – ne glede na to, kako majhno – pomaga zmanjšati občutke skrbi in negotovosti ter pozitivno vpliva na planet. Ko se osredotočimo na to, kar lahko storimo, ponovno pridobimo občutek nadzora in upanja, kar je ključno pri obvladovanju anksioznosti.

Ukrepanje deluje zato, ker občutke nemoči preusmerja v občutek moči. Namesto da bi prestrašeno obstali, lahko svojo energijo usmerimo v nekaj pozitivnega – na primer v sajenje dreves, zmanjševanje odpadkov ali podporo okoljskim pobudam. Tovrstni majhni koraki se seštevajo, njihov vpliv pa nas lahko opomni, da so spremembe možne. Na primer, že prehod na večkrat uporabne izdelke ali spodbujanje drugih, da storijo enako, lahko prepreči veliko količino odpadkov. Zavedanje, da so vaša prizadevanja del širšega gibanja, povečuje občutek nadzora in zmanjšuje stres v povezavi s prihodnostjo.

Vključevanje v skupnost vam omogoča stik z drugimi, ki jim je mar za planet, kar je zelo pomembno pri soočanju z ekoanksioznostjo. Ne glede na to, ali se pridružite lokalni čistilni akciji, prostovoljno sodelujete v ekološkem projektu ali se vključite v spletne skupnosti, hitro ugotovite, da niste sami v svoji skrbi za okolje. Biti del skupine, ki si prizadeva za skupni cilj, je lahko pomirjujoče in navdihujoče. Lažje je ostati motiviran in pozitiven, ko veš, da tudi drugi stremijo k istemu cilju.

Druga učinkovita strategija za blaženje ekoanksioznosti je praznovanje napredka, ne glede na to, kako majhen se morda zdi. Pogosto so novice preplavljene s katastrofami in problemi, kar je lahko izčrpavajoče. Če se osredotočate na pozitivne zgodbe – kot so rast uporabe obnovljivih virov energije ali pobude za čiščenje oceanov – lahko ponovno z upanjem razmišljate o prihodnosti. Ko naredite majhen korak, na primer začnete redno ločevati odpadke ali spodbudite svojo šolo ali delovno okolje k okoljski trajnosti, je pomembno, da te dosežke prepoznate in cenite. Praznovanje napredka ohranja vašo motivacijo in potrjuje, da so spremembe mogoče.

Nazadnje je bistveno, da svoja prizadevanja uravnotežite s skrbjo zase. Vadba čuječnosti, umik od novic o podnebnih spremembah ali dejavnosti, ki vas veselijo, vam lahko pomagajo pri obvladovanju stresa. Popolnoma sprejemljivo je, da si vzamete čas za regeneracijo – to ne pomeni, da vam je manj mar, temveč da gradite energijo za nadaljnje delovanje.

Ukrepanje ni le prispevek k boljšemu okolju, temveč tudi način, kako sami sebi povrnete občutek pozitivnosti in upanja. Vsak korak – ne glede na to, kako majhen – kaže, da ste del rešitve. S pretvorbo ekoanksioznosti v smiselno dejanje ne pomagate zgolj planetu, ampak obenem ustvarjate zdravo miselnost. Korak za korakom tako gradite boljšo prihodnost.

PREDLOGI ZA ZMANJŠANJE EKOANKSIOZNOSTI

01

Redno se izobražuj o okolju prijaznih praksah in deli pozitivne novice o okoljskem napredku s svojimi vrstniki.

? **Zakaj:** Biti dobro informiran je ključno, saj znanje omogoča dejavno ukrepanje. Razumevanje okolju prijaznih praks ti pomaga razviti navade, ki zmanjšujejo tvoj ogljični odtis (tj. količino toplogrednih plinov, ki jih posameznik povzroči s svojimi vsakodnevnimi dejanji v enem letu), kot so varčevanje z energijo ali podpora pobudam za obnovljive vire energije.

Pogostost in trajanje: Določi si redno rutino – dnevno ali nekajkrat tedensko – za sledenje okolju prijaznim praksam in deljenje spodbudnih okoljskih novic.

Primeri: Deli zgodbe o uspešnih okoljskih projektih, kot so lokalne pobude za pogozdovanje ali uporaba sončne in vetrne energije. Govori o teh temah s prijatelji, družino ali sošolci oz. sodelavci – s tem spodbujaš ukrepanje in širiš upanje.

02

Občasno sodeluj kot prostovoljec pri lokalnih okoljskih projektih (npr. sajenje dreves ali čistilne akcije).

? **Zakaj:** Prostovoljstvo omogoča neposredno udejstvovanje pri reševanju okoljskih težav in ponovno povezuje posameznika z naravo. Dejavnosti, kot je sajenje dreves, prispevajo k vezavi ogljika, izboljšujejo kakovost zraka in zmanjšujejo učinek toplotnih otokov v mestih. Na primer, eno odraslo drevo lahko letno absorbira do 22 kilogramov CO₂. Čistilne akcije pomagajo zmanjšati onesnaženje s plastiko, ki predstavlja resno grožnjo za prostoživeče živali in ekosisteme. Poleg tega ima prostovoljstvo pozitiven vpliv na duševno zdravje, saj osmišlja naša dejanja, kar je ključno pri spoprijemanju z ekoanksioznostjo.



Pogostost in trajanje: Ciljaj na sodelovanje pri lokalnih okoljskih akcijah vsakih nekaj mesecev, pri čemer posamezni dogodki običajno trajajo nekaj ur.

Primeri: Pridruži se lokalnim čistilnim akcijam ali sajenju dreves v svojem kraju - npr. čiščenje parkov, urejanje okolice ali ozelenjevanje mestnih površin. Sodeluj s šolami, univerzami ali skupnostnimi centri pri organizaciji dogodkov z okolju prijazno vsebino.

03

Spodbujaj uvajanje majhnih, trajnostnih navad, kot sta zmanjšanje uporabe plastike za enkratno uporabo in varčevanje z vodo.

? **Zakaj:** Majhna, a dosledna dejanja imajo lahko velik kumulativni vpliv na okolje. Na primer, uporaba steklenice za večkratno uporabo namesto plastenk za enkratno uporabo lahko prihrani stotine plastenk na leto, s čimer se zmanjša količina odpadkov na odlagališčih in v oceanih. Varčevanje z vodo preprečuje izčrpavanje naravnih virov in ohranja ekosisteme, ki so odvisni od sladke vode. Tudi manjše spremembe, kot je ugašanje luči ob odhodu iz prostora, prispevajo k zmanjšanju porabe energije in s tem nižjim emisijam toplogrednih plinov, kar podpira globalne podnebne cilje. Spodbujanje drugih k sprejemanju teh navad veča učinek in ustvarja globlje spremembe v družbi.



? **Pogostost in trajanje:** Vključi navade, kot so uporaba steklenice za večkratno uporabo, ugašanje luči ali zmanjšanje porabe vode med umivanjem zob v svojo vsakodnevno rutino.



Primeri: Zamenjaj plastične vrečke za enkratno uporabo z vrečkami iz blaga, ko greš v trgovino. Varčuj z vodo tako, da med umivanjem zob zapreš pipo ali namestiš naprave za varčevanje z vodo v gospodinjstvu. Te majhne spremembe lahko hitro postanejo del tvojih vsakdanjih navad.

04

Pridruži se lokalni okoljski skupini ali spletni skupnosti, da se povežeš z drugimi.

? **Zakaj:** Vključenost v skupnost spodbuja sodelovanje, podporo in inovativnost. Ko se pridružiš skupini, postaneš del kolektivnega prizadevanja, ki lahko doseže večji učinek kot posameznik sam. Na primer, lokalne okoljske skupine so uspešno dosegle spremembe zakonodaje, kot je prepoved plastike za enkratno uporabo. Povezovanje z drugimi nudi tudi čustveno podporo, saj pomaga pri predelavi občutkov ekoanksioznosti in omogoča izmenjavo idej, znanja in virov. Pripadnost skupnosti naredi trajnostni način življenja bolj dosegljiv in manj osamljen.

! **Pogostost in trajanje:** Udeležuj se srečanj ali sodeluj v spletnih razpravah vsaj enkrat mesečno, po možnosti tudi pogosteje.

🌸 **Primeri:** Pridruži se lokalnim ali spletnim skupinam, ki se ukvarjajo z okoljskimi temami, kot so reciklaža v skupnosti, kompostiranje, zero-waste nasveti ipd. Deli okolju prijazne ideje v svojem socialnem omrežju ali v pogovorih – na primer, kako zmanjšati odpadke v gospodinjstvu ali organizirati lokalno izmenjevalnico rabljenih predmetov.

05

Začni majhno pobudo, kot je objavljane vsebin o okoljski ozaveščenosti na družbenih omrežjih.

? **Zakaj:** Družbena omrežja so izjemno učinkovito orodje za ozaveščanje, zlasti med mlajšimi generacijami. Z ustvarjanjem vsebin ne le izobražuješ druge o okoljskih temah, temveč jih tudi navdihuješ k dejanjem. Uspešne kampanje na družbenih omrežjih so že privedle do pomembnih sprememb v navadah – kot primer lahko navedemo globalno zmanjšanje uporabe plastičnih slamic. Tvoje aktivnosti lahko pomagajo razbijati mite, izpostaviti učinkovite rešitve in graditi občutek skupnosti. Poleg tega lahko deljenje pozitivnih zgodb uravnoteži pogosto negativne novice o podnebnih spremembah ter okrepi upanje in motivacijo.

! **Pogostost in trajanje:** Objavlaj enkrat tedensko ali po potrebi. Za pripravo vsebine si nameni 1-2 uri tedensko v prostem času.

🌸 **Primeri:** Objavi infografike z dejstvi o podnebnih spremembah ali posnemi videe z enostavnimi DIY (naredi sam) ekološkimi rešitvami.

06

Vzdržuj okolju prijazne navade, kot so uporaba javnega prevoza ali podpiranje trajnostnih blagovnih znamk.

? **Zakaj:** Okolju prijazne navade zmanjšujejo posameznikov prispevek k degradaciji okolja. Na primer, javni prevoz proizvede bistveno manj emisij CO₂ na potnika kot osebna vozila, kar pomeni občutno zmanjšanje tvojega ogljičnega odtisa. Podpiranje trajnostnih blagovnih znamk spodbuja podjetja, da dajejo prednost etičnim praksam, kot so pošteno plačilo delavcev, uporaba okolju prijaznih materialov in zmanjšanje odpadkov pri proizvodnji. Povpraševanje potrošnikov je že prisililo številne industrije k prehodu na zeleno tehnologijo, kar dokazuje, da imajo kolektivne izbire moč povzročiti systemske spremembe. Z vključevanjem teh navad v vsakdan pošiljaš jasno sporočilo, da lahko tudi majhna, vsakodnevna dejanja prispevajo k globalnemu napredku.



Pogostost in trajanje: Te navade vključi v svojo dnevno ali tedensko rutino, kjerkoli je to izvedljivo.

Primeri: Uporabi javni prevoz (avtobus, vlak, kolo) namesto osebnega avtomobila. Izbiraj izdelke blagovnih znamk, ki se zavezujejo k trajnostnim in etičnim praksam, kot so ekološki materiali, Fair Trade certifikati ali ogljično nevtralna proizvodnja.

07

Nauči se praktičnih in izvedljivih korakov, kot so zmanjševanje odpadkov, kompostiranje ali prehod na izdelke za večkratno uporabo.

? **Zakaj:** Praktični koraki naredijo trajnostni način življenja bolj dostopen in manj zastrašujoč. Na primer, kompostiranje ne le da zmanjša količino odpadkov, temveč tudi obogati prst, s čimer podpira kmetijstvo in zmanjšuje potrebo po kemičnih gnojilih. Prehod na izdelke za večkratno uporabo (npr. steklenice, embalaža, vrečke) pomaga zmanjševati plastično onesnaževanje, ki vsako leto prizadene več kot 100.000 morskih sesalcev. S pridobivanjem tovrstnega znanja si lahko takoj in konkretno prizadevaš za izboljšanje stanja okolja, kar krepi občutek nadzora in napredka pri soočanju s podnebnimi spremembami.



Pogostost in trajanje: Vzpostavi sistem ločevanja in recikliranja odpadkov čez vikend, nato ga vzdržuj tedensko.



Primeri: Začni kompostirati kuhinjske ostanke. Uporabljaljaj posode za večkratno uporabo za shranjevanje hrane namesto plastike za enkratno uporabo.

08

Udeležuj se delavnic ali spletnih seminarjev o podnebnih ukrepih, da pridobiš znanje in samozavest.




? **Zakaj:** Delavnice in spletni seminarji nudijo strukturiran način učenja o izvajanju podnebnih rešitev. Pogosto vključujejo strokovnjake, ki delijo najnovejše raziskave in praktične nasvete, s čimer udeležencem omogočijo, da pridobijo orodja za dejanske spremembe. Na primer, udeležba na delavnici o kompostiranju te lahko nauči učinkovitih tehnik za zmanjšanje organskih odpadkov. Pridobivanje znanja krepi samozavest, kar ti omogoča, da se zavzemaš za spremembe in navdihuješ druge. Tvrstni dogodki tudi spodbujajo povezovanje z enako mislečimi posamezniki, kar razširja tvojo podporno mrežo.

▶ **Pogostost in trajanje:** Udeleži se dogodka (delavnice ali spletnega seminarja) v lokalni skupnosti vsakih nekaj mesecev.

✿ **Primeri:** Sodeluj na srečanju ali se pridruži spletnemu seminarju o tehnikah ponovne uporabe materialov (upcycling).

09

Spodbujaj svojo šolo ali delovno okolje k uvedbi okolju prijaznih praks (npr. programov recikliranja).

-  **Zakaj:** Institucije lahko vplivajo na pomembne spremembe. Uvajanje zelenih praks, kot so recikliranje ali ukrepi za varčevanje z energijo, zmanjšuje količino odpadkov in ogljični odtis na večji ravni. Na primer, šole, ki uvedejo brezpaperne sisteme, letno rešijo na tisoče dreves. Spodbujanje takšnih pobud daje pozitiven zgled in krepi kulturo trajnosti. Prav tako v prizadevanja vključuje več ljudi, s čimer se učinek množi in se okolju prijazno vedenje normalizira v vsakdanjem življenju.
-  **Pogostost in trajanje:** Predlagaj to v razredu ali med odmorom prijateljem. Če delaš, omeni to na sestanku zaposlenih. Pobudo večkrat ponovi, če opaziš, da se ljudje vračajo k starim navadam.
-  **Primeri:** Predlagaj uvedbo programov za recikliranje ali predlagaj »dan brez papirja« v šoli ali na delovnem mestu.

10

Vzemi si odmore od novic, povezanih s podnebjem, da preprečiš izgorelost in se osredotočiš na pozitivne zgodbe.

? **Zakaj:** Nenehna izpostavljenost negativnim novicam lahko povzroči ekoanksioznost in izgorelost, kar zmanjšuje tvojo sposobnost za učinkovito ukrepanje. Raziskave kažejo, da odmori od stresnih vsebin izboljšujejo duševno zdravje in krepijo odpornost. Osredotočanje na pozitivne zgodbe te opomni, da je napredek mogoč in da tvoja dejanja štejejo. Takšna sprememba v dojemanju pomaga ohranjati motivacijo in omogoča uravnotežen pristop k okoljskim skrbem.

! **Pogostost in trajanje:** Vsakodnevno ali tedensko si privošči odmore od stresnih virov informacij.

✿ **Primeri:** Izogibaj se "doomscrollanju" (dolgotrajnemu branju negativnih novic na spletu, ki povzročajo tesnobo) čez cel vikend. Namesto tega pojdi na sprehod v bližnji park.

11

Poišči podporo z vključitvijo v skupino vrstnikov, osredotočeno na ekoanksioznost ali podnebne ukrepe - tvoje skrbi se zmanjšajo, če jih deliš.



Zakaj: Razprava o svojih občutkih z drugimi, ki imajo podobne skrbi, spodbuja razumevanje in zmanjšuje občutek osamljenosti. Skupine vrstnikov nudijo varen prostor za izražanje strahov in frustracij, kar omogoča lažje obvladovanje teh občutkov. Raziskave kažejo, da deljenje čustev izboljšuje duševno zdravje in krepi socialne vezi. Poleg tega ti lahko informacije o tem, kako drugi obvladujejo ekoanksioznost, ponudijo nove strategije in poglede, kar ti omogoči, da bolje obvladuješ svoja čustva in ostaneš motiviran.



Pogostost in trajanje: Srečujte se v živo ali preko spleta vsak teden.



Primeri: Razpravljaj o podnebnih skrbih v podporni skupini ali izmenjuj strategije obvladovanja s prijatelji.

12

Sodeluj v aktivizmu ali prostovoljstvu, da usmeriš svoja čustva v pomembne spremembe.

? **Zakaj:** Aktivizem preoblikuje občutke nemoči v oprijemljive ukrepe, kar osmišlja tvoja dejanja in ti daje občutek nadzora nad dogodki. Kampanje, kot so podnebni protesti ali peticije, vplivajo na zakonodajalce in povečujejo ozaveščenost javnosti, kar prispeva k sistemskim spremembam. Prostovoljstvo prinaša takojšnje rezultate, kot so čiščenje onesnaženih območij ali sajenje dreves. Obe obliki angažiranosti kažeta, da lahko posamezni in kolektivni napor pripeljejo do pomembnega napredka, kar zmanjšuje ekoanksioznost in spodbuja upanje.



Pogostost in trajanje: Pridruži se "zeleni" nevladni organizaciji, ki zagovarja trajnost, in sodeluj v njenih akcijah.



Primeri: Sodeluj v kampanjah, ki zagovarjajo spremembe v družbi.

13

Prakticiraj čuječnost ali tehnike sproščanja za obvladovanje stresa.

? **Zakaj:** Čuječnost zmanjšuje stres, saj se osredotočiš na sedanost, namesto da bi se ukvarjal s strahovi, povezanimi s prihodnostjo. Meditacija dokazano znižuje ravni kortizola, kar izboljša splošno počutje. Prakse sproščanja prav tako povečajo čustveno odpornost, kar ti omogoči, da se soočiš z okoljskimi izzivi, ne da bi se počutil preplavljenega. Vključevanje teh tehnik v tvojo rutino ustvarja temelje za trajnostne ukrepe in duševno zdravje.




Pogostost in trajanje: Prakticiraj vsak dan 10-20 minut.



Primeri: Meditiraj ob poslušanju zvokov narave ali prakticiraj globoko dihanje, ko se počutiš pod stresom. Na voljo je veliko virov na YouTubeu.

14

Sodeluj z lokalnimi organizacijami za spodbujanje sistemskih sprememb, kot so vladne politike zelenega prehoda.

-  **Zakaj:** Sistemske spremembe rešujejo temeljne vzroke okoljskih težav in ustvarjajo dolgoročne rešitve. Aktivizem, kot je lobiranje za politike zelenega prehoda, lahko privede do pomembnih zmanjšanj emisij toplogrednih plinov. Na primer, vladne spodbude za sončno energijo so drastično povečale njeno uporabo po vsem svetu. S sodelovanjem z organizacijami okrepiš svoj glas, kar povečuje verjetnost, da boš vplival na odločevalce in dosegel pomembne rezultate.
-  **Pogostost in trajanje:** Vsako leto lokalne odbori sprejemajo predloge od državljanov, društev in institucij v svoji regiji, zato poskrbi, da enkrat na leto sestaviš seznam svojih predlogov in ga pošlješ svoji lokalni komisiji.
-  **Primeri:** Udeleži se lokalnih sestankov o politikah zelenega prehoda ali napiši pisma odločevalcem, v katerih zagovarjaš zelene pobude.

15

Praznuj majhne uspehe v svojih osebnih prizadevanjih za zmanjšanje okoljskega vpliva in prepoznavanje pozitivnih korakov, ki jih narediš.

? **Zakaj:** Prepoznavanje napredka krepi pozitivna vedenja, zaradi česar je večja verjetnost, da bodo trajna. Praznovanje majhnih zmag prav tako dvigne moralo in zagotavlja motivacijo za soočanje z večjimi izzivi. Prepoznavanje svojih prizadevanj pomaga preprečiti občutke nezadostnosti ali krivde, saj usmeri tvoj fokus na pozitivne prispevke, ki jih daješ. Ta način razmišljanja spodbuja optimizem, odpornost in večjo zavezanost trajnosti.

📅 **Pogostost in trajanje:** Razmišljaj enkrat na teden ali enkrat na mesec: vzemi si 5-10 minut za pisanje v dnevnik ali deljenje dosežkov.

🌸 **Examples:** Piši o svojem uspehu pri zmanjšanju porabe energije ali praznuj eno leto rabe vrečk za ponovno uporabo.

BOLJŠA PRIHODNOST JE V VASIH ROKAH

Ekoanksioznost je lahko pogosto obremenjujoča, še posebej ob teži globalnih okoljskih izzivov, ki jih nosimo na naših ramenih. Upoštevajte, da nobeno dejanje ni premajhno, ko gre za pozitivno spremembo. Vsak korak, ki ga naredite, od preprostih vsakdanjih odločitev do večjih in bolj vplivnih projektov, ima svoj delež pri oblikovanju boljše in bolj trajnostne prihodnosti za naš planet. Kot mladi ste del generacije, ki se ne le zaveda teh izzivov, ampak aktivno stopa naprej z ustvarjalnostjo, strastjo in odločnostjo, da najde rešitve. Vaša dejanja, bodisi sprejemanje trajnostnih navad, navdihovanje drugih ali sodelovanje s podobno mislečimi posamezniki, imajo moč, da spodbudijo pomembne spremembe, ki bodo koristile prihodnjim generacijam.

Dobra novica je, da se napredek že dogaja. Viri obnovljive energije postajajo vse bolj razširjeni, nekoč ogroženi ekosistemi so v obnovi, skupnosti po vsem svetu se združujejo, da bi zaščitile okolje za ljudi in divje živali. Ti uspehi so opomniki, da je sprememba mogoča, tudi kadar se problemi zdijo nepremagljivi. Z dovolj predanosti, sodelovanja in inovativnosti lahko obvladamo največje okoljske krize, svet pa se začne zdraviti.

Remember, you don't have to face these challenges alone. One of the most powerful tools at your disposal is connection - connecting with others who share your values, focusing on the solutions that are working, and drawing strength from those who have walked the path before you. Taking time to celebrate even the smallest victories, whether it's cutting down on your plastic use or advocating for local environmental policies, helps reinforce the idea that progress is real and that your efforts are contributing to a larger global movement.

Spomnite se, da ni treba, da se vam s temi izzivi treba soočati sami. Eno najbolj močnih orodij, ki so vam na voljo, je povezovanje - povezovanje z drugimi, ki delijo vaše vrednote, se osredotočajo na rešitve, ki delujejo, in črpajo moč iz tistih, ki so prehodili isto pot. Ko si vzamete čas, da proslavite tudi najmanjše zmage, naj bo to zmanjšanje uporabe plastike ali zagovarjanje lokalnih okoljskih politik, to pomaga utrditi idejo, da napredek obstaja in da so vaša prizadevanja del večjega globalnega gibanja. Prihodnost se še vedno oblikuje in je daleč od tega, da bi bila že zapisana. Z vašo energijo, idejami in skrbjo za svet pomagate oblikovati prihodnost, ki je živahna, polna upanja in polna možnosti. Vsak majhen korak, ki ga naredite, šteje, skupaj pa lahko ustvarimo prihodnost, kjer sta trajnost in uspešni ekosistemi temelj našega sveta. Prihodnost je svetla, ne zato, ker je enostavna, ampak zato, ker jo aktivno gradite z vsakim dejanjem, ki ga storite. Nadaljujte, verjemite in zapomnite si: Vsako dejanje šteje, vaša predanost pa je del preobrazbe, ki jo vsi želimo videti. Skupaj imamo moč ustvariti svet, ki ni le trajnosten, ampak resnično uspešen za prihodnje generacije.