

Vecka 7: Elkonsumtionen

I flera sammanhang pratar man om elektrifiering som en lösning för en hållbar framtid. Produktionen av el är en stor fråga och samtidigt uppskattar att elproduktionen måste fördubblas inom 25 år för att möta efterfrågan (källa: regeringen.se). En klok användning av el minskar användningen av fossila medel. Visste du att videostreaming står för 3% av elförbrukningen?

Reflektion

Bibeltext Johannesevangeliet 3:16-21

Genom fastan har du fått göra upp med vanor och lära in nya vanor. Hur känns det att ställa sig i ljuset och upptäcka dina egna tillkortakommanden, att möta Jesus mitt i avslöjandet? Vad säger Jesus till dig när du står där? Vågar du stå kvar, tas emot i hans famn, och vinna det eviga livet?

I slutet av veckan fundera på: Vad har varit lätt och svårt med utmaningarna? Har jag behövt hjälp eller stöttning av andra?

Skanna koden för att läsa mer och få hela den andliga övningen



Utmaningar

- **Streama ingenting - Upptäck dina egna tankar. Dela dem med någon annan och lyssna på hens**
- **Streama enbart en av följande per dag -musik, -podd, -serie/film, -youtube**
- **Se över ditt elavtal och byt till miljömärkt el**
- **Använd vitvaror mer medvetet: endast miljöprogram och under tider på dygnet då det är lägre efterfrågan på el**
- **Börja producera egen el**
- **Gör en aktivitet varje dag som inte behöver el: spela brädspel, ta en promenad, läs en bok, sticka, yoga**

Andlig övning

En övning om att hedra och fira kroppen. Lagg dig på en filt eller yogamatta på golvet, sätt fötterna i mattan och låt knäna vila mot varandra. Placera händerna på magen och känn hur den sjunker i takt med andetag. Salppna av, släpp kontrollen och åsikterna om hur andningen borde vara. Försök inte göra den långsammare om du tycker den är snabb. Låt den bara vara som den är. Avsluta när du känner dig klar.