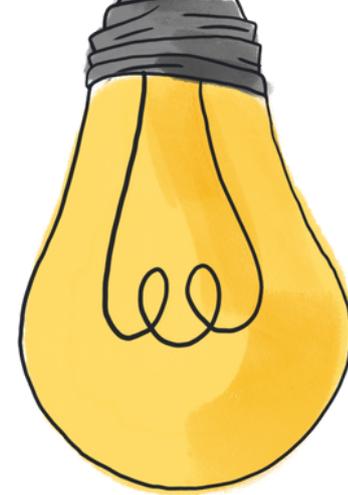




Comune di Vicchio



# L'ENERGIA DELL'ATTENZIONE

## **FACCIAMOCI CASO: TUTTE LE VOLTE CHE NON METTIAMO LA GIUSTA ATTENZIONE IN CIÒ CHE FACCIAMO SPRECHIAMO QUALCOSA.**

Quando, da studenti, non prestiamo attenzione alla lezione a scuola, dopo dobbiamo sforzarci ancora di più nel pomeriggio sui libri. E con l'energia è esattamente lo stesso. Forse, in tutti questi anni, abbiamo preso l'abitudine a non mettere troppa attenzione nel modo in cui usiamo l'energia: lasciare la luce accesa in una stanza in cui non c'è nessuno, non fare caso al riscaldamento domestico che lasciamo andare anche quando non ce ne sarebbe bisogno; non spegnere gli elettrodomestici lasciandoli sempre in stand-by. E così via. Adesso, come tutti sappiamo, l'energia è diventata molto costosa, una risorsa ancora più preziosa. Ed è quindi anche arrivato il momento di riscoprire l'Energia dell'Attenzione.

Non si tratta di rinunciare a niente, ma anzi di riscoprire la bellezza del non sprecare inutilmente, di non scialare con le risorse, di assaporare di nuovo il piacere di una vita condotta con più attenzione, con più presenza, perché di nuovo capaci di essere davvero partecipi di ogni nostra azione quotidiana. Quando siamo veramente attenti, e coinvolti, in tutto quello che facciamo, avvertiamo una grande forza. Ci sentiamo subito meglio, e siamo davvero più forti: soprattutto se lo facciamo tutti insieme.

Con qualche semplice accorgimento, minimi sforzi e piccoli cambiamenti nei comportamenti e nelle abitudini quotidiane è possibile risparmiare sulle bollette, ridurre i consumi e tutelare l'ambiente abbattendo le emissioni di CO<sup>2</sup>. Basta poco. Ad esempio: spegnere le luci superflue e usare lampadine a basso consumo Led; impostare la temperatura dell'impianto di riscaldamento intorno ai 18-19°C, tenere porte e finestre chiuse quando l'impianto è acceso (ma areare ogni tanto); attivare funzioni per il risparmio energetico sul pc, spegnere i dispositivi wi-fi non necessari e staccare dalla presa elettrica gli apparecchi che non sono usati frequentemente, riunire tutte le spine degli apparecchi elettronici in una ciabatta multi-presa con interruttore annesso, spegnere lo stand-by degli apparecchi.

A questo link 20 consigli ENEA (Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile) per risparmiare, evitare sprechi ed essere più sostenibili.

<https://www.enea.it/it/Stampa/comunicati/energia-da-enea-un-doppio-decalogo-contro-il-caro-bollette>

**GRAZIE PER  
L'ATTENZI**  **NE**

Il Sindaco  
*Filippo Carlà Campa*