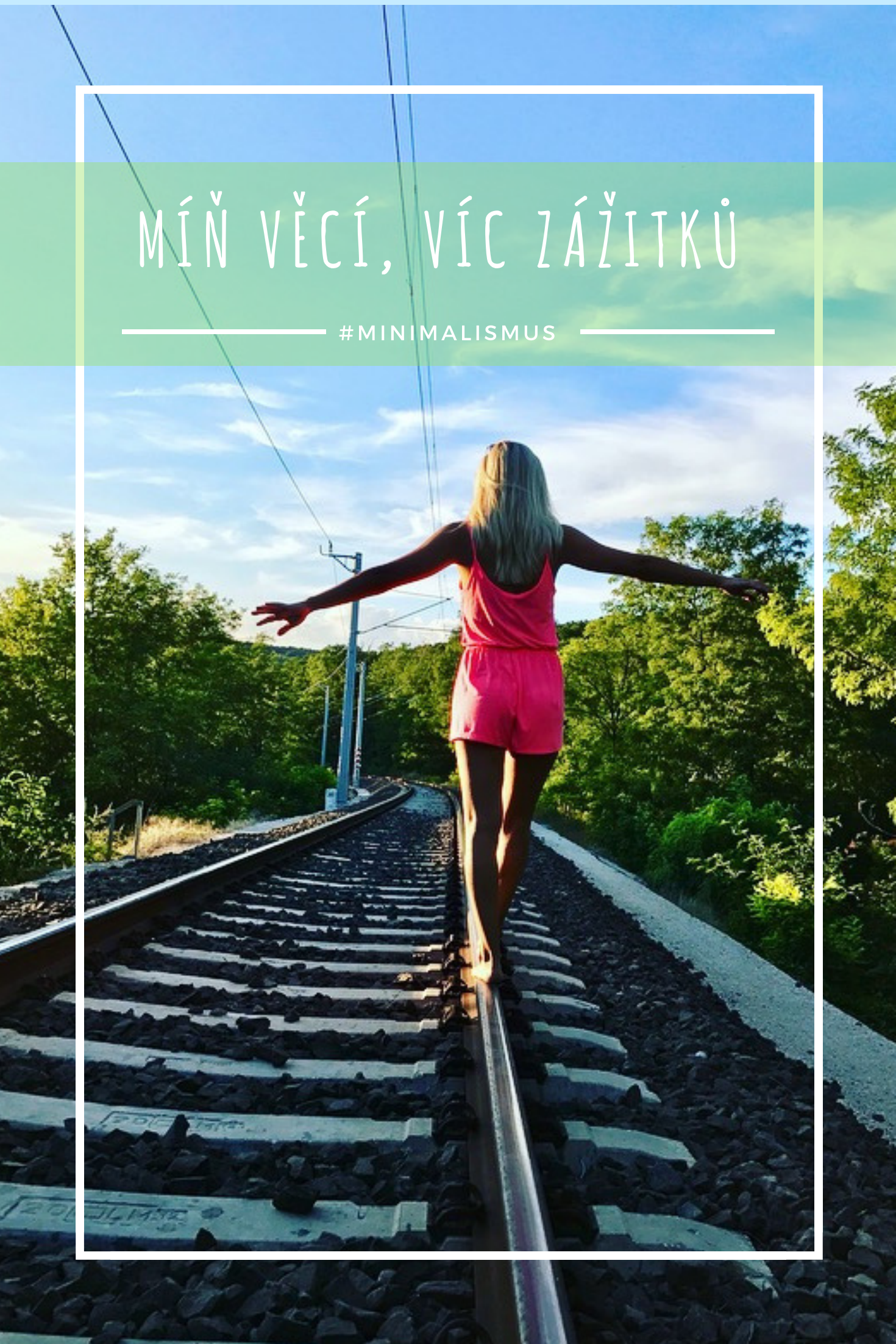

MÍŇ VĚCÍ, VÍC ZÁŽITKŮ
#MINIMALISMUS

Co minimalismus přináší

svobodu

méně stresu

více peněz

přehlednost

jednodušší úklid

menší ekologickou stopu

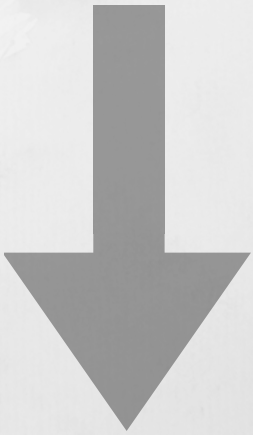
Na co se zaměřit

kvalita vs. kvantita

Sbírej zážitky, ne věci !!!

ZMINIMALIZUJ SI ŽIVOT

ZAČÍT MŮŽEŠ TŘEBA TAKTO



1. SOCIÁLNÍ VZTAHY

BUDUJ VZTAHY SPÍŠE DO HLOUBKY NEŽ DO ŠÍŘKY

ZJEDNODUŠ SVŮJ PROGRAM - ZREDUKUJ SVÉ ZÁVAZKY

NAUČ SE ŘÍKAT NE A UDĚLEJ SI ČAS PRO SEBE



2. BYDLENÍ

NÁBYTEK SI POŘIZUJ POUZE FUNKČNÍ - ŽÁDNÉ ZBYTEČNÉ "ODKLÁDACÍ STOLKY"

OBKLOPUJ SE SPÍŠE TLUMENÝMA PŘÍRODNÍMA BARVAMA

ZVOL JEDNODUCHOU DEKORACI

ZBAV SE "CHYTAČŮ PRACHU"



3. OBLEČENÍ

PŘED KAŽDÝM NÁKUPEM SI UDĚLEJ ANALÝZU CO MÁŠ DOMA

ZA KAŽDÝ NOVĚ KOUPENÝ KOUSEK, ZE SKŘÍNĚ JEDEN VYŘAĎ

VĚCI CO NENOSÍŠ - PRODEJ - VYMĚŇ - DARUJ - VYHOĎ



NAKUPUJ PODLE PRAVIDLA **FUNK**

- **F**UNKČNÍ
- **U**NIVERZÁLNÍ
- **N**ADČASOVÉ
- **K**VALITNÍ

ZBAV SE VĚCÍ "**NA DOMA**" - URČITĚ MÁŠ SPOUSTU VĚCÍ, KTERÝCH JE TI LÍTO SE ZBAVIT A TAK JE NECHÁVÁŠ NA DOMA, NECH SI OD KAŽDÉHO DRUHU OBLEČENÍ MAX 3 KUSY - STAČÍ TO

4. Nákup potravin

Vytvoř si seznamy - zamezíš tak nákupu nepotřebných věcí

Týdenní seznam - to co opravdu spotřebuješ

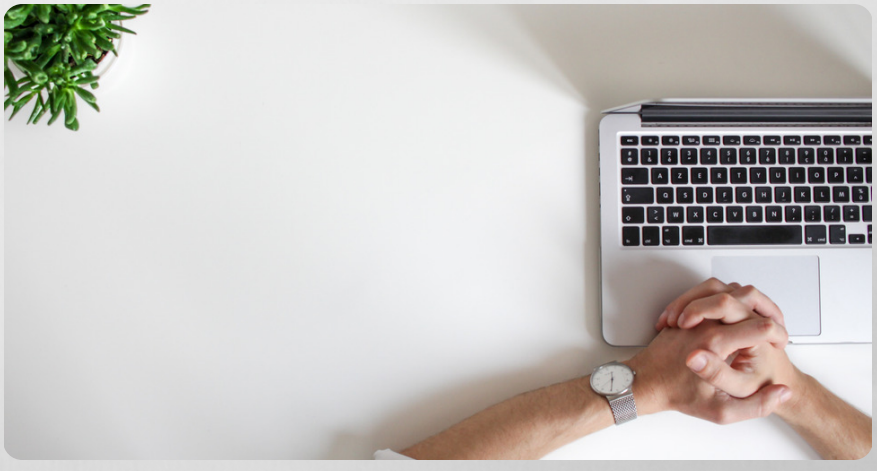
Měsíční seznam - napiš si cokoli co tě napadne, že můžeš potřebovat + připoj datum, po měsíci se znovu podívej a zvaž jestli to opravdu stále potřebuješ



5. PRÁCE

PŘIZPŮSOB SI PRACOVNÍ PROSTOR - KAŽDÝ PŘEDMĚT KRADE POZORNOST

NENECH SE RUŠIT - VYPNI SI NA MOBILU NOTIFIKACE NEBO ALESPOŇ ZVUKY



6. INFOFRMACE

POUŠTĚJ K SOBĚ JEN **UŽITEČNÉ** INFORMACE

TELEVIZI UŽ DÁVNO ODZVONILO - TY NEJLEPŠÍ ZPRÁVY SE STEJNĚ DOZVÍŠ OD LIDÍ - RECENZE, NÁZORY, ZKUŠENOSTI



7. CESTOVÁNÍ

CESTUJ JEN S PŘÍRUČNÍM ZAVAZADLEM

1. NA LETIŠTI TI TO UŠETŘÍ ČAS
2. NEMUSÍŠ SE BÁT, ŽE SE TVŮJ KUFR ZTRATÍ
3. JE TO POHODLNÉ

KAŽDÝ DRUH OBLEČENÍ SI ZBAL MAX 3X - STAČÍ TO, VŽDYCKY SI OBLEČENÍ MŮŽEŠ NĚKDE PŘEPRAT



POŘID' SI FILTRAČNÍ LÁHEV - VODU MŮŽEŠ NABRAT TŘEBA I Z KALUŽE

RYCHLESCHNOUCÍ RUČNÍK JE TAKY SKVĚLÁ VYCHYTÁVKA - NEZABERE MOC MÍSTA, JE LEHKÝ A DO HODINY JE SUCHÝ

(OBRÁZKY OBSAHUJÍ AKTIVNÍ ODKAZY)





JAK NA ÚKLID

MĚSÍČNÍ VÝZVA - KAŽDÝ DEN SE ZBAV JEDNÉ VĚCI

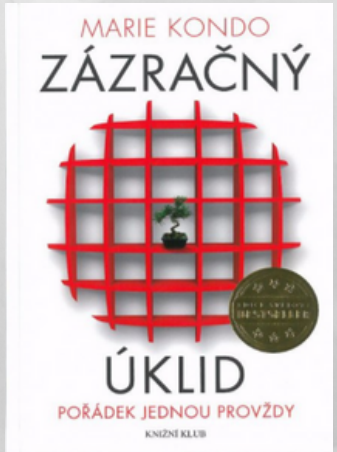
POKUD NĚCO NEPOUŽÍVÁŠ 6 MĚSÍCŮ - ZBAV SE TOHO, U SEZÓNNÍCH VĚCÍ PO 18 MĚSÍCÍCH

PRODEJ - VYMĚŇ- DARUJ - VYHOĎ

NECH SI JEN TO, CO TI PŘINÁŠÍ RADOST

MÉNĚ VĚCÍ = VÍC ŽIVOTNÍHO PROSTORU

DOPORUČUJI KNÍŽKU



(KLIKNI - OBSAHUJE AKTIVNÍ ODKAZ)

Mindfullness

udržuj mysl čistou

1. yóga

2. meditace

3. vědomé procházky (soustřeď se na přírodu)



GIFT-FREE-RELATIONSHIP

S RODINOU, PARTNEREM, KAMARÁDY SE DOMLUV, ŽE SI NEBUDETE DÁVAT K RŮZNÝM PŘÍLEŽITOSTEM ZBYTEČNÉ DÁRKY (NEBO VŮBEC ŽÁDNÉ) - OBDAROVÁVAT SE MŮŽETE KDYKOLI V ROCE **(A HLAVNĚ NĚČÍM UŽITEČNÝM)**



MINIMALISMUS JE CESTA, KAŽDÝ SI NAJDE TU SVOU - RŮZNĚ ŠIROKOU, KLIKATOU, STRMOU...

TATO CESTA NIKDE NEKONČÍ...




KATEŘINA HLŮŠKOVÁ