



Minimalismus v osobní spotřebě

zakřížkuj políčko, které jsi splnil

Aktovka	Ponožky	Seznam	Knihy
Běžte ven bez telefonu	Klídek	Staré potraviny	Boty
Nestěžuj si	Hračky, plyšáci	Šuplík	Digitální čistka
Krabičky, obaly	Offline	Šatník	Sociální média
Stůl	Polička	Vděčnost	Volný čas



Minimalismus

- Aktovka, batoh, tašky na kroužky - vyprázdněte jejich obsah. To jsou poklady, co? Papírky od bonbonů, poházené tužky, rozdrolená myslí tyčinka... Vyhodit, vyčistit!
- Ponožky - Posbírejte po pokojíku všechny ponožky, špinavé prádlo, spodní prádlo v posteli, pod postelí...
- napište si seznam, kterých si na sobě vážíte, ve kterých jste dobří, které máte na sobě rádi, které vás činí jedinečnými. Minimalizujeme negativitu 😊
- Knihy - Vyberte knihy, které nebudete číst a darujte nebo přineste na blešák
- Běžte ven bez telefonu - na začátku budete mít pocit, že vám něco chybí, ale po chvíli přijde osvobozující pocit, že nemusíte kontrolovat obrazovku
- Klidlek - najděte si alespoň 20 minut, kdy posloucháte něco příjemného a sledujete svůj dech
- Staré potraviny - prohlédněte všechny krabičky od svačin, místa v pokojíku a batoh a vyhodte staré jídlo
- Boty - vyřídíte staré a malé boty. Můžete je darovat.
- Nestěžuj si - je to jednoduché, celý den si nestěžuj
- Hračky, plyšáci - vyřídíte a darujte hračky, které nepoužíváte, plyšáky, tvořivé sady
- Šuplík - každý máme alespoň jeden šuplík plný zbytečností. Vysypat, probrat, vyhodit. Divky, zaměřte se i na gumičky, sponky, prstýnky, náušnice...
- Digitální čistka - promažte v telefonu aplikace, které nepoužíváte, promažte úložiště i fotky, plochu
- Krabičky, obaly - také si schováváte pěkné obaly od hraček, Lega, stavebnic, kosmetiky, dobrot, plechovky? probrat, vyhodit!
- offline - nejlépe v sobotu zůstaňte celý den offline. Domluvte s kamarády procházku nebo hraní deskovek a buďte spolu. Zažijete víc než na instáči
- Šatník - protřídít oblečení, které nenosíte, nebo je malé. Přineste na blešák, nebo darujte.
- Zrušte sledování na Fb nebo Instagramu, zrušte přátelství alespoň s 5 lidmi. Sociální média nás velmi ovlivňují, sledujte proto jen to kvalitní
- Uspořádejte si svůj stůl
- Vyřídíte věci na polici - je tam to, co vám dělá opravdu radost, nebo jen lapače prachu?
- Za co jsi dnes vděčný/ná - napiš večer alespoň 3 věci, které ti dnes udělaly radost, jsi za ně vděčný/á
- volný čas - Zjisti, kolik máš za den volného času. Nakresli čáru a rozděl ji na 24 dílků. Vyznač vše, co přes den běžně děláš - vezmi to poctivě, včetně sledování instagramu... Vše. Kromě spánku a školy je tvůj volný čas. Tak dobře ho využíváš?