

MINIMALIZM

PORADNIK MINIMALISTY/TKI

Wiecie już, czym jest minimalizm. Spróbujcie się wczuć w doświadczoną osobę, która od lat stosuje jego zasady w różnych aspektach życia. **Macie za zadanie udzielić praktycznych rad innym, którzy chcą wprowadzić minimalizm do swojego życia, ale nie wiedzą, jak zacząć.** Pomyślcie, jakie działania mogą pomóc zminimalizować niepotrzebne rzeczy czy stres w każdej z tych sytuacji. Wasze rady powinny pomagać innym w zrozumieniu, jak minimalizm może ułatwić codzienne zadania i decyzje, a także jak może przyczynić się do bardziej zorganizowanego i świadomego życia. Jeśli wystarczy Wam czasu, dodajcie swoje przykłady sytuacji, w których przydadzą się rady minimalisty/tki.

Podczas tworzenia rad, pamiętajcie o kilku kluczowych aspektach minimalizmu:

Prostota: Jak uprościć daną sytuację lub zadanie?

Funkcjonalność: Jakie rozwiązania są najbardziej praktyczne i efektywne?

Świadome wybory: Jakie decyzje najlepiej odzwierciedlają wartości minimalistyczne?

Redukcja nadmiaru: Jak unikać zbędnych rzeczy lub czynności?

Sytuacje, w których znajduje się Wasi znajomi:

Kupowanie prezentów na święta/urodziny:

- Przemyśl potrzeby swoich bliskich, być może jest coś, o czym wspominali albo zaobserwowałeś/aś brak czegoś w ich otoczeniu.
- Pomyśl o prezentach w postaci przeżyć, tworzenia wspomnień. Voucher do kina, restauracji a może na kurs tańca?
- Zachowaj paragon i poinformuj obdarowanego/obdarowaną, o możliwości wymiany rozmiaru/koloru lub ewentualnego zwrotu

•
.....

MINIMALIZM

Pakowanie na wyjazd wakacyjny:

-
-
-

Wyprowadzka na studia:

-
-
-

Organizacja przestrzeni w garażu:

-
-
-

Postanowienie noworoczne „Planowanie posiłków”:

-
-
-

MINIMALIZM

Zakupy odzieżowe podczas sezonu wyprzedaży:

-
-
-

Przykład 1

-
-
-

Przykład 2

-
-
-

PORADNIK MINIMALISTY – PRZYKŁADOWE RADY (CZĘŚĆ DLA PROWADZĄCEGO/EJ WARSZTAT, W RAZIE POTRZEBY INSPIRACJI)

Kupowanie prezentów na święta:

- Przemyśl potrzeby swoich bliskich, być może jest coś, o czym wspominali albo zaobserwowałeś/aś brak.
- Pomyśl o prezentach w postaci przeżyć, tworzenia wspomnień. Voucher do kina, restauracji a może na kurs tańca?

MINIMALIZM

Pakowanie na wyjazd wakacyjny:

- Postaw na zabranie uniwersalnych rzeczy, które założysz przy wielu okazjach np. jeansy, biały T-shirt.
- Zapakuj przedmioty, które są wielofunkcyjne – np. chusta, którą można użyć jako narzutę na plażę, szal czy pareo.

Wyprowadzka na studia:

- Skoncentruj się na niezbędnych przedmiotach – nie zabieraj rzeczy, które mają tylko „stać na półce”
- Wybierz e-booka zamiast stosu książek.
- Zainwestuj w uniwersalne przedmioty.
- Dowiedz się, które z rzeczy już są w miejscu, w którym będziesz mieszkać – być może kuchnia jest dobrze wyposażona i nie ma potrzeby zabierania zastawy stołowej.

Organizacja domowej przestrzeni:

- Zastosuj zasadę jednej rzeczy na jedno miejsce – każdy przedmiot ma swoje miejsce i tam powinien wracać po użyciu.
- Wykorzystaj pionowe przestrzenie – półki na ścianach, wiszące organizery, które pozwalają zaoszczędzić miejsce na podłodze.

Planowanie posiłków:

- Twórz plany posiłków na cały tydzień, aby uniknąć marnowania żywności i kupować tylko to, co potrzebne.
- Inwestuj w wielofunkcyjne przybory kuchenne, które mogą służyć do różnych zadań (np. blender, który może robić smoothie i miksować zupy).

Zakupy odzieżowe:

- Twórz garderobę kapsułową, wybierając kilka uniwersalnych, dobrze wykonanych i pasujących do siebie ubrań.
- Przed zakupem nowej rzeczy zastanów się, czy pasuje ona do co najmniej trzech innych elementów twojej garderoby.