



kép forrása: www.seattletimes.com

Hogyan tegyük egyszerűbbé és kisebb lábnyomúvá életünket? Kezdeti lépések...

Sokan küzdünk rengetegnyi cuccunkkal: úgy érezzük, bárhoggy igyekszünk, nem sikerül, hogy kevés dolgunk legyen otthon. Ezért újabb és újabb tároló rendszereket alakítunk ki, újabb és újabb dobozokat, szatyrokat cipelünk az adomány boltokba, ruhagyűjtési pontokra és szelektív hulladékgyűjtő szigetekre. Az igazság az, hogy dolgaink rabjai vagyunk: állandóan rendezgetjük, takarítjuk, javítgatjuk őket, és van ami után a részleteket is fizetjük - miközben sokszor épp abban a hitben szereztük be őket, hogy majd megkönnyítik életünket... De nem így van: minél több cuccunk van, annál több hely, idő, pénz és energia szükséges elhelyezésükhöz és rendben tartásukhoz.

Az ünnepek alatt figyeljünk oda, hogy ne kapjon el bennünket a *vásárlási láz*, helyette nézzük meg, hogy milyen sok dolgunk van már otthon. Gondolkodjunk el azon, hogy hogyan tudnánk ebből másoknak adni és így újrahasonosítani azokat, amiket már min. 6 hónapja nem használtunk. Fontoljuk meg azt is, hogy szeretteinknek is használt, újrahasonosított ajándékot adunk, vagy, adjunk jótékonytárgyat ajándékba! (ld. [56.](#) és [46.](#) hírleveleinket)

Magunknak meg ajándékozzuk azt a jóérzést, amit a selejtezés és egyszerűsítés jelent. Képzeld el, milyen jó lenne, ha otthonunkban csak a pont szükséges mennyiségű cucc és dolog lenne, azokat, amiket tényleg szeretünk, szükségünk van rá és rendszeresen használunk. Képzeld el, hogy milyen sok időnk és energiánk szabadulna fel így!

Amint átéltük az *Aha!* pillanatot és átértéztük, hogy anyagi dolgaink mennyire hatalmukban tartottak minket, leszívták energiánkat és elvonták figyelmünket arról az életről, amit tényleg élni szeretnénk, *dönthetünk a változás* mellett. Íme 5 tipp, ami segít, hogy elkezdjünk egyszerűsíteni:

Lehet, hogy akár fél évig eltart majd, hogy a lakás és ház minden zugát átnézzük és megszabaduljunk felesleges dolgainktól, és az is lehet, hogy a végére rájövünk, kisebb lakás vagy ház is elegendő lenne számunkra. Akkor továbbléphetünk, kisebbbe költözhetünk, amiért majd kevesebbet kell fizetnünk, és így több erőforrásunk marad arra, hogy azt csináljuk, amit igazán szeretnénk.

1. Minden dolgunkkal kapcsolatban végezzük el a **rendetlenség/zsúfoltság tesztet**, azaz tegyük fel magunknak a következő kérdéseket: **szerelem ezt a cuccot? hasznos számomra? mikor használtam utóljára?** Ha több mint egy éve, döntsük el, hogy odaadjuk valakinek vagy eladjuk. Legyünk szigorúak, és tényleg csak azt tegyük el, ami megérdemli, hogy helyet, tisztaságot és rendet tartsunk számára otthonunkban, vagy fizessük utána a részleteket.
2. **Azokat a dolgokat, amelyeket csak néha használunk, kérjük kölcsön másoktól vagy béreljük.** Ilyen például az alkalmankénti bulira szükséges sok szék, edény és asztal - amiket a szomszédoktól is kölcsön kérhetünk, egy kis szívességgért, vagy akár sütiért, gyümölcsért cserébe. És így meg is ismerjük őket, építjük a helyi közösséget.
3. **Ügy rendezzük be otthonunkat, hogy minél több bútorunk legyen multi-funkciós.** A dohányzóasztalt például használhatjuk könyvek és újságok tárolására, a kanapé lehet egyben az ágyunk, a könyvespolc pedig lehet térelválasztó. Ha kevesebb a bútorunk, kisebb helyen is kényelmesen élhetünk, és kisebb helyet is kényelmesnek, tágasnak fogunk érezni.
4. **Ne őrizgessük az emlékeket, és azokat a tárgyakat, bútorokat sem, amelyeknek szentimentális értéke van:** ha családjukban senki nem tudja igazán hasznosítani őket, fényképezzük le őket és írjuk meg a történetüket, osszuk meg a családdal, majd adományozzuk másnak illetve adjuk el őket, hogy hasznos új életet kezdhessenek egy másik családban.
5. Legelső sorban pedig **ne engedjük, hogy a rendetlenség/zsúfoltság betörjön életünkbe, elfoglalja otthonunkat:** csak azt vegyük meg, amire tényleg szükségünk van, egyszerűsítsünk, hasznosítsunk és használjunk újra.

Egyszerűsítsünk az új évben, hogy aztán megvalósíthassuk azt az életet, amire mindig vágytunk!

Forrás: <http://www.care2.com/greenliving/5-ways-to-start-downsizing.html#ixzz2nGejgkOy>

További kislábnymos olvasnivaló a témában:

[44. szám:](#) Kislábnym esettanulmányok rovat (Hogyan élnek kis karbon-lábnymon az Egyesült Királyságban?)

[49. szám:](#) Kis lábnyom, nagy boldogság fókusz az egész számban!

[54. szám:](#) Kislábnymos életmód rovat (Fenntartható életmód Magyarországon) és sok egyéb olvasnivaló

[55. szám:](#) Kislábnymos életmód rovat (Autonóm szalmaházban jártunk Pencen)

kép forrása: www.issacademy.com

A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél [57. száma](#).



Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf és Vásárhelyi Csenge

Design: Iconica Bt.

Szerkesztőség:

GreenDependent Egyesület

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Telefon: 06-28/412-855

E-mail: info@greendependent.org

Honlap: www.kislabnyom.hu

www.greendependent.org



A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezet tagja:

Resource Cap Coalition
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

