

# DIVENTARE MINIMALISTA

## checklist

Sg

### Passo 1

#### Motivazione

È importante capire i benefici ed i motivi per cui lo vuoi fare e cominciare già a sentire quello stato di leggerezza e benessere che si prova grazie al minimalismo - in modo da essere convinto e per facilitare lo stacco dalle cose materiali e dal superfluo.

- ho letto almeno un libro sul minimalismo
- ho guardato video o documentari sul minimalismo
- ho seguito sui social persone che ne parlano (tra cui @spaziogrigio)
- ho capito i benefici
- mi sento motivato

### Passo 2

#### Liberazione

*Tieni in mente che le cose sono solo quello - cose.*

È arrivato il momento di fare decluttering - di liberarti del superfluo e sentire la leggerezza.

Passa ogni vestito e oggetto tra le mani e chiediti:

Mi piace veramente?

Mi fa sentire bene quando lo indosso/uso?

Mi porta gioia?

L'ho usato nell'ultimo mese?

Ha uno scopo/un'utilità?

È un duplicato?

Posso farne a meno?

Farebbe più felice qualcun altro?

# DIVENTARE MINIMALISTA

## *checklist*

Comincia a eliminare gli oggetti in questo ordine e fai check   
una volta finito:

- vestiti
- intimo
- scarpe
- accessori
- cura della pelle
- oggetti personali
- oggetti per la cucina
- cibo
- oggetti per la pulizia
- decorazioni
- libri
- cose sentimentali
- casino digitale (app, foto)
- attività
- persone

### Passo 3

#### *Mantenimento*

Come mantenere questo stato di organizzazione e leggerezza?

- Non vado per negozi se non necessario
- Non faccio scorte
- Non faccio le carte dei negozi o supermercati
- Non accetto attività che non mi portano valore
- Sii flessibile e creativo
- Non permettere agli altri di portare cose a casa tua