



## Проект "Стоп Хлам"

Чек-лист " Осознанное потребление". Как определить, нужна вещь или нет? Ответьте на эти вопросы, когда будете анализировать свой дом.

### Вещи, в моём гардеробе

Я люблю эту вещь?

*«Отпусти меня в дорогу, помаши мне у порога» - как будто ее поют вещи в вашем доме. Им нужно, чтобы их кто-то любил, и если вы их не любите - избавьтесь от них!*

Нужна ли мне эта вещь?

Привносит ли эта вещь что-либо в мою жизнь?

Поднимает ли эта вещь мою самооценку, мое самоуважение?

Купила бы я точно такую же вещь еще раз, если бы эта совсем изнасилась?

Я могу хранить все, что захочу. Но мне нужно ухаживать за тем, что я храню. Хочу ли я ухаживать за этой вещью?

Усложняет или упрощает мою жизнь хранение этой вещи?

Когда я последний раз этим пользовалась(ся)?

Заставляет ли эта вещь биться мое сердце чаще?

Нет ли у меня такой же вещи только более новой?

## **Вещи, которые хранят воспоминания**

Нравится ли мне эта вещь?

Нужна ли мне эта вещь?

Привносит ли эта вещь что-либо в мою жизнь?

Заставляет ли эта вещь биться мое сердце чаще?

Усложняет или упрощает мою жизнь хранение этой вещи?

Я люблю эту вещь, потому что она вызывает у меня душевные воспоминания и чувства?

Заставляет ли меня эта вещь испытывать чувство вины и огорчения, когда я ее вижу?

*Очистите комнату от всего, что не вызывает у вас улыбки.*

Захотела бы я подарить эту вещь самому дорогому для меня человеку?

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?