



30 шагов к МИНИМАЛИЗМУ

Минимализм — это избавление от всего ненужного на всех уровнях жизни, что в свою очередь приводит к возможности сконцентрироваться на самом важном.

1. Определитесь с причиной

- Зачем мне нужен минимализм в жизни?
- Для чего мне более простая жизнь?
- Что изменится, если я не буду этого делать?

2. Определитесь с конечной целью

- Кем вы хотите стать?
- Какие качества хотите приобрести?
- Кем вы видите себя спустя 30 дней?

3. План действий

- День без интернета

Откажитесь от бесконечного потока информации с просторов интернета. Проведите этот день так, словно интернета никогда не существовало.

- Медитация

Медитация является отличным инструментом для снятия стресса и тревог. Поэтому

попробуйте себя в этом направлении.

Порядок в гаджетах

Удалите ненужные файлы и отсортируйте по папкам оставшийся материал.

Никаких жалоб

Если у вас есть привычка жаловаться, то наверняка у вас довольно часто случаются неприятности, ведь жалоба — это катализатор негативных мыслей, а мысли — это ваш фокус внимания. Поэтому, в течение 4-ого дня у вас есть только два варианта: либо найти решение, либо смириться

Приоритеты

Расставьте приоритеты, ведь минимализм — это про фокусировку на самом важном.

Идеальное утро

Придумайте для себя утренний ритуал. Это может быть стакан воды с лимоном, медитация, йога, занятие по английскому и т.д.

Отпишитесь от ненужного

Отпишитесь от всех ненужных вам ресурсов, будь то это информационный паблик, блогер или закладка какого-то сайта. Оставьте только то, что вам действительно необходимо.

День одиночества

В течении этого дня вам надо по максимуму находиться в одиночестве и ограничить общение. Познакомьтесь с собой заново. Попробуйте услышать себя и обратите внимание на чувства, которые вы испытываете.

Избавьтесь от ненужного в ванной

Избавьтесь от ненужных средств по уходу. Отдайте тем, кто нуждается или выбросите. Долой мусор с ванных полок!

Нет почте до обеда

Откажитесь от проверки личной почты и социальных сетей до обеда.

Список обязательств

Составьте список своих обязательств: рабочие проекты, встречи с друзьями, развлекательные мероприятия и т.д. Далее хорошенько отфильтруйте полученный список и решите для себя, что вам действительно важно и интересно сделать, а что

только из-за чувства долга.

Цели на год

Поставьте цели на ближайший год.

Вещевой минимализм

Разобрать гардероб. Наведите порядок в своём гардеробе и избавьтесь от вещей, которыми вы не пользуетесь и не собираетесь пользоваться в ближайшее время. Отдайте их на благотворительность.

Новый навык

Определитесь с навыком, которым вы давно хотели обладать, но всё никак не доходили руки. Начните осваивать его на 14-ый день.

Улучшите свои привычки

Изучите себя и свои привычки. Подумайте, как можно улучшить свои полезные привычки и как избавиться от плохих.

День без трат

Проведите день полностью без покупок. Откажитесь от любых покупок, даже предметы первой необходимости. В конце дня хорошенько подумайте, как вы себя чувствуете.

Однозадачность

Отключите режим многозадачности и концентрируйтесь только на одном действии. Попробуйте выполнять работу по принципу помидора (25 минут работы, 5 минут перерыв, либо 50/10).

Очистка подписок

Почистите свои подписки. Хорошенько подумайте, как тот или иной человек влияет на вас и хочется ли вам, чтобы он вообще как-то влиял на вас. Удалите всех ненужных.

Осознанная прогулка

Прогуляйтесь осознанно. Можете выбрать знакомый маршрут, но обратите своё внимание на детали, которых вы раньше не замечали.

Откажитесь от телевизора

Откажитесь от просмотра телевизора (ютуба, социальных сетей и т.д.) перед сном. Вместо этого прочитайте книгу или по медитируйте.

Личный дневник

Начните вести личный дневник. Когда вы делаете записи, то вашей голове наводится порядок. Поэтому записывайте всё, что у вас происходит и всё, что считаете нужным.

Вечерний ритуал

Придумайте свой вечерний ритуал, который будет расслаблять и способствовать хорошему сновидению. Это может быть массаж, расслабляющая йога, визуализация, записи в дневник и т.д.

Откажитесь от повседневной косметики

Откажитесь от своего повседневного макияжа. Так вы можете обнаружить, что продукты, которые раньше казались просто необходимыми, в конечном счете, перестают иметь какое-то значение.

Список благодарностей

Не поленитесь и составьте список благодарности. Это научит вас быть внимательным и ценить каждую маленькую деталь, которая присутствует в вашей жизни.

День по интуиции

Не планируйте свой день. Просто провидите его так, как подсказывает вам ваша интуиция, без каких-либо ожиданий.

Контролируйте свой стресс

Понаблюдайте за собой и своим уровнем стресса. Контролируйте и фиксируйте когда стресс наиболее активен, для того, чтобы выявить триггер. Затем подумайте как можно избавиться от первопричин.

Очистите самый захламленный угол в вашем доме

Очистите самый захламленный угол в вашем доме. Это может быть кладовая или ящик кухни, коробка на дальней полке или хлам в диване и т.д.

«Откажитесь» от целей

Для того чтобы определиться с целями, попробуйте от них «отказаться». Да, такой противоречивый, но действенный способ. Вместо этого подумайте, что вам приносит удовольствие. Если это ваши цели, то это отлично.

Отключите уведомления

Отключите уведомления и проверяйте почту и социальные сети только в определенные

промежутки времени.

Проанализируйте свои покупки

Проанализируйте свои последние покупки. Подумайте насколько полезными они оказались. Сделайте выводы и в будущем постарайтесь не совершать повторных ошибок.

Поздравляю, Вы примерили минимализм на себя! Получилось ли пройти весь список? Понравилось ли вам? Согласны ли вы продолжать применять эти правила? Хотите что-то добавить в этот список?

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

как это убрать?