



KONSUMPYRAMIDE

KAUFE ES

OCCASION KAUFEN
SELBER HERSTELLEN

TAUSCHEN, AUSLEIHEN, MIETEN

REPARIEREN ANSTELLE NEU KAUFEN

WERDE ERFINDERISCH; BENUTZE WAS DU HAST



Moderater Minimalismus; Positive Auswirkung auf Körper und Geist



Beim moderaten Minimalismus geht es nicht darum,
möglichst wenige zu besitzen.

Jeder Gegenstand soll Freude machen und einen
persönlichen Sinn ergeben.

STRESSREDUKTION

WENIGER BESITZ SCHAFT EINE RUHIGE
ATMOSPHÄRE

MEHR FOKUS

WENIGER ABLENKUNG LÄSST DEN
FOKUS BESSER AUSRICHTEN

ZEITERSPARNIS

WENIGER AUFRÄUMEN, PUTZEN UND VERPFLICHTUNGEN
FÜHRT ZU MEHR FREIZEIT

BESSERE SCHLAFQUALITÄT

EIN MINIMALISTISCHES SCHLAFZIMMER FÜHRT ZU
ERHOLSAMEREM SCHLAF

FINANZIELLE VORTEILE

WENIGER DRUCK & SORGEN
ENTLASTET DEINEN KÖRPER UND GEIST

VERHALTENSMUSTERAUFLÖSUNG

"DU BIST WAS DU HAST" ERZEUGT EIN DRUCKSYSTEM

UMWELTFÜHRSORGE

MEDIENBERICHTE, UNGEWISSE ZUKUNFT DER KINDER,
ARTENSTERBEN ETC. BELASTEN

ALLERGIEREDUZIERUNG

WENIGER STAUB, MILBEN ETC. HILFT DER
GESUNDHEIT

BEWUSSTERES EINKAUFEN
SENSIBILITÄT VON INHALTSSTOFFEN

ERHÖHUNG SELBSTREFLEKTION
FÖRDERUNG ACHTSAMKEIT
FÖRDERUNG SELBSTKONTROLLE

