

Der Minimalismus als Lebensstil wird bereits von Millionen von Menschen erfolgreich praktiziert und hilft dabei, das eigene Leben einfacher, ruhiger, stressfreier und mit mehr Freiheit zu gestalten. Wenn du dich dazu entschieden hast, dem Minimalismus 2023 eine Chance zu geben, dann kann ich dich dazu nur beglückwünschen.

Freue dich auf eine spannende Reise mit erstaunlichen Einsichten und Veränderungen. Und keine Angst: Diese Checkliste nimmt dich an die Hand und zeigt dir Schritt für Schritt, wie du den Minimalismus nachhaltig in dein Leben integrierst. Langsam und mit jeder Menge Spaß dabei.

Worum geht es beim Minimalismus überhaupt?

Viele Ratgeber zum Thema Minimalismus konzentrieren sich hauptsächlich darauf, auszumisten und Ballast loszuwerden. Das ist zwar ein wesentlicher Bestandteil, aber im Grund nur der erste Schritt in einem langen Prozess. Tatsächlich ist Minimalismus sehr viel mehr als nur das reine Entfernen von unnötigem Besitz. Es geht um das Loslassen von Ballast. In jeglicher Form. Der Minimalismus ermutigt dich dazu, dich dauerhaft auf die Dinge zu konzentrieren, die dir persönlich wichtig sindund die richtigen Prioritäten zu setzen. Sowohl in Hinblick auf deine Zeit, deine Energie und deine Ressourcen.

Welche Vorteile bietet dir der Minimalimus

Minimalistisch zu leben gibt dir in erster Linie Freiheit. Die Freiheit, deine Zeit und deine Energie in die Dinge zu investieren, die dir wirklich wichtig sind: Deine Hobbys, deine Familie, deine Freunde, deine Selfcare, deine Gesundheit oder auch in deine Arbeit. Wenn du dem Minimalismus eine Chance gibst, wirst du weniger gestresst sein, weil du dich weniger um die Dinge kümmern musst, die dir keine Freude machen oder die keinen Nutzen für dich haben. Das kommt sowohl deiner körperlichen, als auch deiner geistigen Gesundheit zu Gute und kann dir auch dabei helfen, persönliche Beziehungen zu verbessern. Zusätzlich gewährt dir der Minimalismus mehr finanziellen Spielraum, weil du im Idealfall nur noch kaufst und konsumierst, was du wirklich brauchst und dadurch jede Menge Geld sparst. Bestenfalls kannst du sogar deine Arbeitszeit reduzieren und dadurch noch mehr Freiheit in Bezug auf deine Freizeit erlangen.

Bist du bereits für eine Reise, die dein Leben verändern kann? Dann legen wir doch direkt los. Viel Spass dabei!

So etablierst du den Minimalismus in deinem Leben



Wenn du mit dem Minimalimus starten willst, ist es hilfreich, im ersten Schritt eine gründliche Bestandsaufnahme zu machen. Quasi eine Inventur all deiner Besitztümer. Aber keine Angst, du musst dazu nicht jedes noch so kleine Teil einzeln notieren. Liste aber einmal grob alles auf, was du besitzt, damit du einen ersten Überblick bekommst. Als Hilfe kannst du die nachfolgende Tabelle verwenden. Wenn dir der Platz nicht reicht, verwende für jede der unten aufgeführten Kategorien einfach ein extra Blatt.

Kleidung & Schmuck (zähle einfach grob deine Hosen, Shirts, Pullover, Schuhe etc Vergiss auch nicht Ketten, Ringe, Ohrringe, Gürtel oder ähnliches)	
Elektronik (z.B. Fernseher, Spielekonsole, Smartphone, Kamera, Wecker, Fön, Mikrowelle etc.)	
Kosmetik & Hygieneprodukte (hierzu zählen auch Putzmittel, Haargummies, Zahnbürsten, Rasierer, Vorräte an Duschgel, Toilettenpapier etc.)	
Küchenzubehör (Teller, Tassen, Besteck, Küchengeräte etc.)	
Lebensmittelvorräte	

Hobby & Freizeit (z.B. Bücher, CDs, DVDs, PC- & Konsolenspiele, Zubehör für dein Hobby wie z.B. Pinsel zum Malen oder ähnliches)	
Deko (Vasen, saisonale Deko für Ostern, Weihnachten, Herbst, Halloween etc., Kerzen oder ähnliches)	
Falls du Kinder und/oder Haustiere hast: Spielzeug	
Emotionale Gegenstände (Bilder, Fotos, Fotoalben, Geschenke)	
Werkzeug und Verbrauchsmaterialien (z.B. Hammer, Nägel, Meterstäbe, Glühbirnen, Klebeband, Geschenkpapier etc.)	
Sonstiges (für alles, was nicht in die oben genannten Kategorien passt)	



Hast du deinen Besitz grob aufgelistet? Wenn ja, dann kann es sein, dass du ganz schön geschockt bist, wie viele Dinge du eigentlich hast. Das unterschätzt man nämlich meist enorm. Das statistische Bundesamt gibt an, dass jeder deutsche Haushalt durchschnittlich rund 10.000 Gegenstände besitzt. Vor 100 Jahren waren es gerade mal 180. Betrachtet man dann die Tatsache, dass alle Dinge, die wir besitzen, gepflegt, geputzt, aufgeräumt und verstaut werden müssen, wird schnell deutlich, dass das Ausmisten und Entrümpeln nur Vorteile mit sich bringen kann. Sowohl in Bezug auf Stauraum, als auch in Punkto Zeit. Und Zeit ist bekanntlich ja auch Geld.

Im nächsten Schritt solltest du deshalb entscheiden, welche deiner ganzen Gegenstände für dich persönlich wichtig sind und welche nicht, bzw. was gehen kann und was bleiben soll. Achtung: In diesem Schritt musst du noch nichts aktiv aussortieren. Es geht lediglich darum, dir Gedanken über die Dinge zu machen, die du oben aufgelistet hast und dir dabei zu überlegen, welche Dinge du davon wirklich unbedingt brauchst.

Um dir die Entscheidung ein wenig zu erleichern, kannst du die folgende Hilfestellung nutzen:

- 1. Picke dir einen Gegenstand aus der oben erstellten Tabelle raus.
- 2. Stelle dir vor, dass dieser Gegenstand jetzt sofort kaputt geht oder dass du diesen Gegenstand gerade eben verloren hast.
- 3. Fühle in dich hinein, was dieser Gedanke mit dir macht und überlege dir anschließend, ob du diesen Gegenstand unbedingt sofort ersetzen musst, weil du ohne ihn überhaupt nicht kannst. Vielleicht sagt dir dein Gefühl aber ja auch, dass du eigentlich auf diesen Gegenstand verzichten kannst.

Um noch genauer zu ermitteln, ob ein Gegenstand für dich persönlich wichtig ist, gib jedem Gegenstand, den du definitiv ersetzen müsstestein PLUS. Das können zum Beispiel Dinge sein wie deine Zahnbürste, die Waschmaschine, der Kühlschrank, dein Telefon oder ähnliches. Jedem Gegenstand, auf den du verzichten könntest, gibst du ein MINUS. Das können zum Beispiel Dinge sein wie Zeitschriften, die du schon gelesen hast, PC-Spiele, das du nicht mehr spielst, Tassen, aus denen du nie trinkst oder ähnliches. Für alle Dinge, bei denen du dir unsicher bist, vergib einfach ein FRAGEZEICHEN. Diese kannst du später noch angehen.

Wenn du nach diesem Schema all deine Gegenstände grob durchgegangen bist, hast du bereits einen ziemlich guten Überblick über all die Dinge, die du theoretisch problemlos loswerden könntest und über die, die du zwingend in deinem Leben brauchst. Und du hast die Gegenstände identifiziert, die deine "Problemstellen" sind - also alle die, bei denen du dir absolut nicht sicher bist und über die du noch ein weniger genauer nachdenken musst.



Wenn du alle deine Gegenstände gedanklich (oder schriftlich) wie eben beschrieben vorsortiert hast, geht es jetzt langsam ans Eingemachte. Schieben wir Dinge zu lange vor uns her, kommen wir nämlich immer schwerer ins Tun und packen unser Vorhaben schlimmstenfalls überhaupt nicht mehr an. Um das zu vermeiden, solltest du jetzt zeitnah damit anfangen, all die Dinge zu reduzieren, die du im vorherigen Schritt als "nicht zwingend nötig" identifiziert hast. Setz dir dabei am besten ein Zeitlimit. Damit setzt du dich zwar unter Druck, aber erfahrungsgemäß bleiben wir unter einem gewissen Druck leichter an einem Vorhaben dran.

Achte unbedingt darauf, dein Zeitlimit nicht zu kurz zu setzen, denn Ausmisten ist anstrengend und braucht seine Zeit. Allzu viel Zeit solltst du dir aber auch nicht lassen. Je nachdem, in welchen Kategorien du vorgehst, kannst du dir wenige Tage bis maximal einen Monat setzen. Länger sollte dein Limit aber nicht sein.



Hast du ein grobes Zeitlimit festgelegt, geht es jetzt endlich an die konkrete Umsetzung. Dabei gehst du am besten kategorisch vor und beginnst mit den Dingen und Bereichen, die dir am wenigsten schwer fallen. Sehr gut ist z.B. das Ausmisten im Badezimmer in der Kategorie Kosmetik & Hygieneprodukte, denn hier kannst du direkt alles aussortieren, was leer ist, was du nicht benutzt oder auch was veraltet ist (z.B. Mascara, Cremes und ähnliches). Ausserdem hast du meist weniger emotionale Bindung an solche Verbrauchsprodukte und es fällt dir sehr viel leichter, solche Dinge los zu lassen. Auch gut ist das Ausmisten des Kleiderschranks. Hier kannst du direkt aussortieren, was nicht mehr passt, was kaputt ist oder von dem zu viel zu viel hast und was du seit Jahren nicht mehr trägst.

Um dir später die Entsorgung, die Weitergabe oder den Verkauf deiner entrümpelten Dinge zu erleichtern, sortiere die Gegenstände, die du ausmistest, am besten direkt auch gleich in drei Kategorien:

- 1. Der Gegenstand ist kaputt
- 2. Der Gegenstand ist noch ok, ich will oder brauche ich aber definitiv nicht mehr
- 3. Der Gegenstand ist noch ok, aber ich bin mir doch noch nicht sicher, ob er weg soll

Du kannst für das Vorsortieren ganz einfach drei Kartons nutzen. Beschrifte sie am besten auch direkt, damit du später wieder weißt, welcher Karton welche Kategorie enthält.



Wenn du entrümpelt hast und die Gegenstände in eine der drei gerade genannten Kategorien sortiert hast, geht es jetzt endlich ans eigentliche Loslassen. Dabei kannst du dir folgende Faustformel zur Hilfe nehmen:

- 1. Ist der Gegenstand kaputt? → Entsorge ihn unverzüglich (aber bitte fachgerecht)
- 2. Ist der Gegenstand noch in Ordnung, aber er soll definitiv weg? → Verschenke oder verkaufe ihn so schnell wie möglich.
- 3. Ist der Gegenstand noch in Ordnung und du bist dir doch nicht mehr sicher, ob du ihn wirklich loslassen willst? → Packe ihn in eine Kiste und stelle diese für 3 Monate bei Seite.

Punkt 1 sollte eigentlich klar sein und keiner weiteren Erklärung bedürfen.

Bei Punkt 2 wird es schon ein klein wenig tricky. Sei dir unbedingt darüber im Klaren, dass es sehr leicht ist, einen Gegenstand verkaufen oder verschenken zu wollen, das Ganze in der Praxis aber oft ganz anders aussieht. Mach dich darauf gefasst, dass du viele Dinge nur sehr schwer loswirst - selbst wenn du diese verschenken willst. Nutze deshalb alle Kanäle, die dir zur Verfügung stehen: Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Facebook Marketplace und Facebook Verkaufsgruppen, Ebay, Ebay Kleinanzeigen, Rebuy, Flohmärkte, Verschenke-Boxen vor dem Haus, Tauschpartys, Kinderbedarfsbörsen und und und. Lass dich auch auf keinen Fall entmutigen, wenn du einen Gegenstand nicht sofort los wirst. Wegwerfen sollte grundsätzlich immer die allerletzte Möglichkeit sein.

Punkt 3 ist ein Sonderfall: Wenn du einen Gegenstand in die "Ich weiss noch nicht Kiste" gepackt hast, gibt es zwei Situationen, die eintreten können.

- Situation 1: Dir fehlt der Gegenstand schon nach kurzer Zeit enorm. Du denkst ständig an ihn und willst ihn eigentlich nur noch zurück haben → Sollte das der Fall sein, ist das ein untrügliches Zeichen dafür, dass der Gegenstand doch ziemlich wichtig für dich ist. Hol ihn ohne schlechtes Gewissen aus der Kiste raus und behalte ihn.
- Situation 2: Du vergisst den Gegenstand komplett und bist völlig überrascht, wenn du ihn nach Ablauf der drei Monate wieder aus der Kisten holst. Er weckt keine Emotion bei dir und er ist die allgemein eigentlich ziemlich egal → Sollte das der Fall sein, kannst du dir sicher sein, dass der Gegenstand nichts in deinem Leben verloren hat und du kannst ihn getrost gehen lassen.



Bist du Zimmer für Zimmer und Kategorie für Kategorie durchgegangen? Hast alles aussortiert, was du definitiv nicht mehr brauchst, hast kaputte Dinge entsorgt und deine "Weiss noch nicht"-Kiste steht irgendwo im Keller? Dannn habe ich jetzt eine schlechte Nachricht für dich: Du bist noch nicht fertig. Beziehungweise eigentlich eine noch viel schlechtere Nachricht: Genau genommen wirst du niemals mit dem Ausmisten fertig sein.

Verabschiede dich am besten jetzt sofort von dem Gedanken, dass du irgendwann komplett am Ende angeommen sein wirst. Es lässt sich so gut wie gar nicht vermeiden, dass sich im Laufe der Zeit immer wieder Dinge in dein Leben und in deine Wohnung verirren, die du eigentlich gar nicht brauchst. Du wirst Dinge geschenkt bekommen, die du nicht magst und / oder nicht brauchst, du wirst auch nach wie vor hin und wieder Fehlkäufe tätigen, dein Partner oder deine Kinder werden neue Dinge mit ins Haus bringen und - und das eines der erstaunlichen Dinge beim Minimalismus - dir werden auch immer wieder Gegenstände in die Hände fallen, bei denen du dir plötzlich sicher bist, dass du auch diese nicht mehr brauchst.

Minimalistisch zu leben, wirkt extrem im Inneren. In deinem Denken. In deinen Ansichten. Einmal angefangen, werden sich deine Prioritäten nach und nach ändern, deine Ansichten und vor allem auch dein Bezug zu Besitz ganz allgemein. Was du heute noch als unverzichtbar betrachtest, kann morgen schon völlig überflüssig sein. Aus diesem Grund ist es hilfreich, die eben gezeigte Bestandsaufnahme inklusive dem Ausmisten nicht als einmalige Sache zu betrachten. Führe die Bestandsaufnahme immer wieder mal durch und schaue, ob sich einige deiner Vorlieben geändert haben. Vielleicht hast du letztes Jahr total gerne gemalt, aber hast jetzt gar keine Lust mehr drauf. Oder du findest in deinem Regal ein Buch, welches du schon gelesen hast, nun aber doch nicht nochmal lesen möchtest. Mach dich darauf gefasst, dass das Ausmisten und Loslassen ab sofort zu deinem Leben dazu gehört. Es ist eine never ending story.

Abgesehen davon kannst du aber natürlich auch selber jede Menge dazu beitragen, dass sich nicht mehr so viel neues unnützes Zeug bei dir anhäuft. Konzentriere dich dafür am Besten auf all die Dinge, die du behalten hast und organisiere diese so, dass du sie optimal nutzen kannst und immer weisst, wo sich was befindet. Dadurch vermeidest du Fehl- und Doppelkäufe, schaffst dir eine angenehme, aufgeräumte Umgebung, erleichterst dir die täglichen Arbeiten im Haushalt und schaffst dir am Ende mehr Zeiträume für dich selbst.

Eventuell ist es dazu aber erforderlich, deinen Wohnraum dafür ein bisschen zu optimieren. Aber keine Angst: Du musst nicht groß Umbauen oder renovieren. Und auch nicht übermässig neue Dinge kaufen. Schon kleine Änderungen bringen große Resultate.



Wenn es an die Organisation der Dinge geht, die nach deinem Ausmisten übrig geblieben sind, liegt der einfachste Weg darin, einzelnen Gegenstände oder Gegenstandsgruppen feste Plätze einzurichten und zuzuweisen. Das hat gleich mehrere Vorteile: Du weisst zu jeder Zeit, was sich wo in welchen Mengen befindet, du kaufst keine Dinge, die du eigentlich schon hast und die du nur vergessen hast (besonders bei Lebensmitteln) und du musst beim Aufräumen sehr viel weniger Energie dazu verwenden, dir zu überlegen, wo was hinkommt. Und natürlich musst du mit jedem Gegenstand weniger auch weniger Putzen und Abstauben.

Wenn du feste Plätze für die Gegenstände in deinem Haushalt festlegst, gehe dabei systematisch und vor allem sinnvoll vor. Achte unbedingt darauf, Dinge dort zu platzieren, wo du sie auch wirklich brauchst. Es macht keinen Sinn, Streichhölzer im Abstellraum zu lagern, wenn du vorrangig im Wohnzimmer Kerzen hast und die Streichhölzer eigentlich dort brauchst. Oder deine Küchenmaschine im Abstellraum zu lagern, wenn du gerne backst und sie ein paar Mal die Woche in der Küche brauchst. Versuche praktisch zu denken und die Gegenstände so zu platzieren, dass du den geringst möglichen Aufwand hast, wenn du diese benötigst. Beziehe dabei auch gerne Routinen mit ein, die du ausführst oder die du planst, einzuführen. Wenn du zum Beispiel künftig jeden Morgen kurz dein Bad sauber machen möchtest, dann stell dir den nötigen Reiniger dafür direkt unter das Waschbecken. Dein Ziel sollte sein, jede einzelne Aufgabe mit dem kleinstmöglichen Aufwand durchführen zu können.



Hast du deine Wohnung entrümpelt, kategorisiert und den übrig gebliebenen Gegenstände feste Plätze zugewiesen, gilt es nun, den Status Quo auch beizubehalten. Im stressigen Alltag ist das gar nicht so einfach und der Mensch tendiert dazu, gerne in einen alten Schlendrian zu verfallen. Damit du gar nicht erst in diese Falle tappst, kann ich dir nur empfehlen, feste Routinen in deinen Alltag zu etablieren.

Routinen sind Abläufe, die in unserem Gehirn so sehr verankert und gespeichert sind, dass wir bei der Ausübung gar nicht mehr darüber nachdenken müssen. Hier ein kleines Beispiel:

Wenn du morgens nach dem Aufstehen deine Zähne putzt, gehst du ihns Bad, nimmst deine Zahnbürste, hältst sie unters Wasser, schraubst die Zahnpasta auf, gibst Zahnpasta auf die Bürste, putzt deine Zähne, spülst die Zahnbürste ab, schraubst die Zahnpastatube zu und stellst Bürste und Tube anschließend in den Schrank zurück. Über keinen dieser Einzelschritte musst du nachdenken es passiert alles automatisch ganz von alleine. Es ist deine Routine und dein Gehirn weiß ganz von alleine, was getan werden muss, um das Vorhaben "Zähne putzen" auszuführen. Du kannst währendessen ohne Probleme deinen weiteren Tag planen, deine Einkaufsliste erstellen, im Kopf ein Lied singen oder Kniebeugen machen. Nichts davon wird dich daran hindern, deine Zähne nach der festgelegten Routine zu putzen.

Dass unsere Gehirne in der Lage sind, solche Routinen auszuführen, kannst du dir in vielen Bereichen zu Nutze machen und dir dein Leben damit vereinfachen. Den größten Effekt haben Routinen dabei in den Bereichen, in denen es Aufgaben gibt, die sich ständig wiederholen. Allen voran im Haushalt.

Zwei sehr effektive Methoden, die den Haushalt und die täglichen To-Do's enorm erleichern, sind die FlyLady Methode und das Clean Mama System. Beide Methoden ausführlich zu erklären, würden hier den Rahmen sprengen, aber google einfach mal danach - beide sind sehr zu empfehlen und tragen dazu bei, dass du nicht mehr den ganzen Tag mit deinem Haushalt und deinen To-Do's verplempern musst. Für die FlyLady Methode gibt es auf meinem Blog www.minime.life sogar eine detaillierte Anleitung mit ausgearbeiteten Putzplänen. Wenn dich das interessiert, schau gerne mal vorbei.



Wenn du die Basics hinter dich gebracht hast, deine Wohnung entrümpelt ist, deine Gegenstände einen festen Platz haben und du Routinen eingeführt hast, die dir mehr Spielraum bei der Gestaltung deiner übrigen Zeit geben, solltest du schon eine mehr als deutliche Verbesserung deiner Lebensumstände beobachten können. Ich wage die These, dass dein Leben schon allein dadurch strukturierter, ruhiger, gelassener und entspannter geworden ist. Vielleicht ärgerst du dich sogar schon weniger über Dinge, die nicht ganz nach deiner Vorstellung laufen und vermutlich hat sich auch deine finanzielle Situation schon etwas entspannt. Bist du an diesem Punkt angelangt, kannst du den Minimalismus-Gedanke weiterspinnen und ausweiten. Besonders bietet sich hier der Bereich Konsum an.

Heutzutage leben wir ja alle in einer krassen Konsumgesellschaft. Die Werbung suggeriert uns, was wir brauchen, was wir kaufen und was wir erleben sollen. Überfluss ist normal geworden. Gelebter Minimalismus bedeutet deshalb unter anderem auch, aus dieser Konsumspirale auszusteigen. Und das ist auf vielfältige Art und Weise möglich:

- Du kannst den Konsum von tierischen Produkten reduzieren und deine Ernährung auf vegetarisch oder sogar vegan umstellen
- Du kannst deine Mobilität verändern, dein Auto verkaufen und auf öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad umsteigen

- Du kannst dein Reiseverhalten ändern und nicht mehr zweimal im Jahr in den Urlaub fliegen, sondern nur einmal. Oder Urlaub nur noch in Deutschland machen.
- Du kannst deinen Kleidungsstil ändern und dir eine Capsule Wardrobe mit wenigen Kleidungsstücken zulegen, die sich allesamt optimal miteinander kombinieren lassen
- Du kannst dir dein eigenes Obst und Gemüse anbauen. Entweder durch das Pachten einer Parzelle in einer Kleingartenanlage, im eigenen Garten oder auch auf dem Balkon, der Terrasse oder sogar in der eigenen Wohnung.
- Du kannst deine Ansprüche auf finanzielle Mittel so weit reduzieren, dass du vielleicht sogar deine Arbeitszeit reduzieren kannst.
- Du kannst dich dazu entscheiden, nicht immer das neueste Smartphone haben zu müssen, sondern dein altes ein paar Jahre länger zu nutzen.
- Du kannst in deiner Freizeit den Fokus auf Aktivitäten legen, die nichts kosten.
- Du kannst bei Geschenken auf Zeitgeschenke setzen, anstatt irgendwas zu kaufen
- Du kannst anfangen, Dinge, die du brauchst, bevorzugt gebraucht zu kaufen und Neukäufe zu vermeiden.
- Du kannst kaputte Dinge reparieren (lassen) anstatt diese sofort durch neue zu ersetzen.

Bestimmt fallen dir noch jede Menge weitere Dinge ein. Schreib doch einfach mal auf, was du dir konkrekt noch alles vorstellen kannst:								



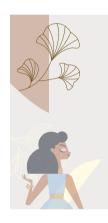
Last but noch least: Lerne Zufrieden zu sein!

Zufriedenheit ist ein Zustand, den viele Menschen gar nicht mehr wirklich auf dem Schirm haben. Jeder jagt nur noch dem Glück hinterher. Schneller, besser, weiter... Und das ist kein Wunder, denn es gibt haufenweise Ratgeber, die Aufzeigen wollen, wie man endlich Glücklich wird, aber kaum welche, die Menschen dazu anregen, zufrieden zu sein. Das ist total schade, denn Zufriedenheit ist eigentlich sehr viel schöner als Glück.

Glück ist ein flüchtiger, seltener Moment, der nur hin und wieder mal kommt. Darauf hinzuarbeiten kann frustrierend sein und wir können sogar in ein tiefes Loch fallen, wenn ein Glücksmoment zu Ende geht. Wenn du deinen Fokus statt dessen aber darauf legst, zufrieden zu sein, dann bringt das eine unfassbare Ruhe in dein Leben. Mit dem Fokus auf Zufriedenheit ist plötzlich alles okay und jedes bisschen was on Top kommt, ist wie die Kirsche auf der Torte.

Sei zufrieden mit deiner Arbeit, deinem Gehalt, deiner Partnerschaft, deiner Familie, deinen Freundschaften, deiner Wohnung, mit den Dingen, die du hast - Vermutlich hast du mehr als der Großteil der Menschen auf dieser Welt. Natürlich hast du auch ab und an Probleme und Sorgen, aber du darfst eines nie vergessen: Du lebst in einem privilegierten Land in der besten Zeit, die es gibt. Du hast Zugang zu Wissen, Nahrung, Unterhaltung, hast ein Dach über dem Kopf, ein Einkommen, kannst dich frei bewegen, dich frei entfalten, kannst deine Meinung äußern und darfst sein wie und was du möchtest.

Du lebst dein bestes Leben. Jetzt! Und du hast es selbst in der Hand, wie dieses Leben aussehen soll. Willst du deine Lebenszeit in Geld tauschen, um damit Dinge zu kaufen, die Menschen imponieren, denen du scheissegal bist? Oder möchtest du in der wenige Zeit die du hast lieber in Ruhe, mit klarem Kopf die Dingen genießen, die du gerne machst?



Be happy with nothing and you will be happy with everything



Copywright www.minime.life | 2023