

# Eenvoud



Er is genoeg onderzoek dat laat zien dat we niet gelukkig worden van het materiële. Het gaat om de basisbehoeften. Genoeg is genoeg! Toch gooien we enorm veel voedsel weg met z'n allen, hebben wij een huis vol spullen. Te véél spullen! Hoe leuk ze ook zijn, te veel wordt uiteindelijk rotzooi.

Wil je eenvoudiger leven? Kies dan twee adviezen uit de onderstaande lijst:

- Ga na wat echt belangrijk voor je is
- Elimineer wat niet belangrijk is
- Leer nee te zeggen
- Probeer je minder aan dingen te hechten
- Pak deze week een karwei aan, dat je al lang uitstelt. Begin eraan en werk het af
- Gooi elke dag één ding weg waar je niets aan hebt
- Ga eens naar de buurtwinkel in plaats van naar de supermarkt en maak een praatje
- Laat je niet beïnvloeden door mode of trends
- Het hoeft allemaal niet perfect
- Geniet van wat je zelf kunt maken

## Talenteer Jezelf!

2018

