



# DOE MAAR EEN ONSJE MINDER!

## MINDER STRESS DOOR MINDER SPULLEN

Herken je het? Je wilt even snel stofzuigen en je tikt nét dat leuke vaasje van de tafel! Oh, je besteld wel even een nieuwe, terwijl je ook 5 andere vaasjes in de kast hebt staan... Vaak kopen we spullen die we niet echt nodig hebben, maar ja, je wilt gewoon bij blijven én ze beloven je blij te maken.

En de laatste versie van product x is absoluut mooier en sneller dan de vorige versie, maar werkt de laatste variant eigenlijk ook niet nog gewoon goed? Wat heb je echt nodig en wat is belangrijk voor je?

### HEBBEN, HEBBEN, HEBBEN

Het kopen van spullen is vaak een kwestie van hebzucht en ook gemakzucht. Want hoe makkelijk is het tegenwoordig om iets online te bestellen; je hoeft er niet eens meer voor naar de winkel. En ja, we weten allemaal dat de producten van veel grote ketens niet perse heel duurzaam gemaakt worden, maar daardoor zijn ze wel een stuk goedkoper en ze zijn wel héél leuk!

### ONZE PLANEET GAAT STUK!

Vaak worden producten expres niet heel duurzaam ontwikkelt, zodat ze op korte termijn weer vervangen moeten worden. Dat betekent namelijk kassa voor de fabrikant. Maar al dat shoppen heeft wel hele nare gevolgen voor onze planeet: natuurlijke leefgebieden verdwijnen, waardoor diersoorten uitsterven en de hoeveelheid plastic in de zeeën is ook schrikbarend. We zien door het plastic de vissen bijna niet meer!

### KIES VOOR MINDER SPULLEN IN EEN TIJD VOL PRIKKELS, DRUKTE EN 'MOETJES'

Stiekem weten we allemaal dat je niet gelukkiger wordt van meer spullen. Sterker nog: hoe meer spullen, hoe meer stress. Marie Kondo heeft er zelfs een hele studie van gemaakt en ze heeft gelijk: minder spullen betekent meer ruimte in je hoofd en meer tijd en energie om te doen waar je gelukkig van wordt.

**"Er zijn 2 manieren om rijk te zijn. 1 is door veel spullen te kopen en de andere is door weinig te wensen."**

Jackie French Koller

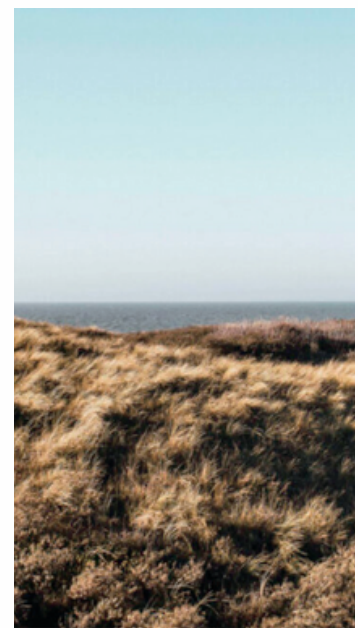
Bevrijd jezelf van onnodige spullen. Wellicht zijn er wel spullen die je kunt weggeven aan mensen die het minder goed hebben? Daarmee maak je iemand blij en met al die hernieuwde energie kun je dan eindelijk dat ene boek lezen, even knutselen met je (klein)kinderen of lekker even niks doen. Heerlijk!

### *Niet hebben, maar doen!*

Wacht de volgende keer dat je iets wilt kopen eerst eens een weekje in plaats van het direct te bestellen. Wellicht merk je dat je ook best zonder kunt of kom je er achter dat je het zelf kunt maken. Heb je gelijk weer geld bespaard om leuke dingen te gaan. Want dingen doen, samen herinneringen samen, dat is onbetaalbaar. En als je dan toch dat vaasje nodig hebt, kun je bedenken of diegene die je wilt kopen duurzaam is gemaakt en voor de lange termijn is.

### ALLES GAAT OM BALANS

En tuurlijk is het heerlijk om jezelf af en toe te verwennen met die ene toffe gadget en dat mag ook zeker. Maar als we dat nou allemaal wat minder vaak doen, net dat onsje minder, dan kunnen we samen van altijd meer en groter naar eenvoud en vrijheid. Daar worden we allemaal, inclusief onze planeet, beter van!



**Wat ga jij de volgende keer niet kopen? Focus op wat echt belangrijk is voor jou, zodat je meer geluk, voldoening en vrijheid ervaart. Dat verdient je gewoon!**