**Неделя расхламления.**

Шуршание листьев от холодного ветра, я шагаю по родным улочкам, ощущая, как многое изменилось. Руки немного замёрзли, но дом всегда приносит радость. Начинаю свой рассказ. Наше окружение создаём мы сами. Здесь речь не про ненужные вещи, которые мы храним на полках в уютных квартирках. Мысли, информация, диалоги. Я захотела изменить своё отношение к потреблению и начала с недели расхламления. Как это было?

Я выбрала несколько пунктов:
1. Попрощаться с вещами, которые не радуют меня или я их не использую (минимум 40).
2. Снизить потребление "быстрой" информации (скроллинг ленты в соц сетях, короткие новости, яркие картинки).
3. Фокусироваться на своей усталости, эмоциях.

Что интересно, квартиру покинуло больше 100 не используемых вещей: упаковки, одежда , косметические средства, черновики и так далее. Я стала больше отдыхать и спать, а дела и проекты (на удивление) сдавала раньше дедлайнов. И, конечно, в лучшую сторону изменилось моё общее состояние. Меньше нервов, больше радости и воспоминания с близкими людьми, которые останутся в моем сердце. И теперь я уверена, что это только начало изменений.

**Минимализм и человек.**

Вчера мы нашли чудесное место, которое создала по-настоящему интересная семья. Маленькая кофейня на Большом проспекте с белыми стенами, автономерами из Америки, настольными играми и вкусным чизкейком.

Вещей было не так много, но все они были нужны и важны, у каждой чашечки было своё место. В тот же день я наткнулась на важную фразу: "Человек важнее вещей". Это главный принцип, который используется в минимализме и он так сильно вдохновил меня! Конечно, везде нужна гармония, поэтому выбрасывать все вещи одновременно я не собираюсь. Однако почему бы не отдать в переработку старую одежду и бумагу? Выбросить старые коробки? Буду вести маленькие заметки про свое самочувствие, и делиться с вами интересными фактами.