



AUSMISTEN MIT SYSTEM

UNORDNUNG = STRESS

Eine Studie der Princeton University belegt, dass Unordnung und überfüllte Räume Stress erzeugen. Außerdem kann Unordnung zu Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen führen.

Mit 5 Fragen effektiv ausmisten

1. Kann dieser Gegenstand im Notfall ersetzt werden?
2. Passt der Gegenstand zu Ihrer derzeitigen Persönlichkeit?
3. Würden Sie es noch einmal kaufen?
4. Ist es kaputt oder muss restauriert werden?
5. Haben Sie diesen Gegenstand in den letzten 6 Monaten benutzt?

Step-by-Step zu einem ordentlichen Zuhause

Ehrlich zu sich selbst sein.

..... Schränke leeren.

..... Gegenstände in 3 Boxen aufteilen: Behalten, weggeben oder noch einmal überdenken.

..... Alle Schränke reinigen.

..... Jedem Gegenstand einen festen Platz geben.



Vorteile eines ordentlichen Zuhauses



Spontaner Besuch



Kürzere Putzpläne



Entspantheit



Weniger Stress



Mehr Platz für schöne Dinge

