# LETNÍ GALERIJNÍ VÝZVA 8

2 měsíce, 9 týdnů, 63 dnů, 1488 hodin ...
Ať už jste kdekoliv, vytvořte cokoliv!
Týden co týden sledujte teď,
náš výtvarný a nápaditý svět
a naši facebookovou zeď!

6 až 99 let, to je pro tvorbu ideální věk
bez přihlašování a rezervace

Přemýšleli jste někdy nad tím, kolik věcí denně používáme? Opakovaně bereme do ruky všechno to, co nám připadá běžné a bez čeho bychom se neobešli. Ale je tomu opravdu tak? Kolik takových předmětů jeden člověk opravdu potřebuje k životu?

## CO POTŘEBUJETE?

Jeden den si do svého deníku zapisujte věci, které od rána do večera použijete. Kartáček na zuby, hrneček na čaj, knihu, mobilní telefon nebo jídlo, to všechno má na Vašem seznamu nějaký význam, proto nic neopomeňte a pečlivě zapisujte. Ze seznamu, který během jednoho dne vznikl, postupně seškrtávejte předměty, které splňují níže zmíněná kritéria. Vždy po jednom kritériu pojmy vyřaďte. Věci tak budou postupně mizet a vygenerují se Vám jen ty důležité a potřebné.

a) Co jsem použil/a jen jednou. b) Co nepoužívám každý den. c) Co nepoužívám celoročně.
d) Co nepoužívám rád/a. e) Co slouží k zábavě. f) Co si nevezmu na pustý ostrov.

## NEVÍTE SI RADY?

Být minimalistou zahrnuje spoustu oblastí a nestanete se jím ze dne na den. Zapisování a uvědomování si, kolik věcí denně použijeme, spotřebujeme a vyhazujeme je ale dobrý začátek. Zkuste tento jednoduchý postup opakovat častěji a nebojte se omezit svůj život na méně věcí a více zážitků.

## A CO NA TO UMČO?

Životnímu minimalismu se věnuje mnoho publikací, některé v obecné rovině, jiné se zaměřením na určitou oblast. Například Veronika Blabla Hubková píše o minimalismu v šatníku v knize Příběh skříně. Méně mít, více žít je kniha zaměřená na zážitky než na věci kolem nás od Kláry Haunerové. Poslední je kniha Barbory Tlusté, Bez obalu, která odhaluje uvědomělost a udržitelnost v domácnosti.