

# Minimaliseren

Datum, Duur, Wat, Gevoel

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

Om jezelf te motiveren kan het helpen om zichtbaar te maken wanneer, hoe lang en wat je gedaan hebt in het proces van minimaliseren. Schrijf op wat je gevoel is achteraf. Zo leer je wanneer het een goed moment is om te organiseren/op te ruimen en wanneer niet.