



*Ya depuré mi espacio.
¡Ahora qué!*

EXHALE
MINDFUL CLEANSING & ORGANIZATION FOR YOU AND YOUR
HOME



Venta

DINERO ADICIONAL

TOMA TIEMPO Y ENERGÍA

PUEDE SER DIFÍCIL VENDER,
ESPECIALMENTE ROPA, Y NO
SE OBTIENE MUCHO POR
ELLA (EXCEPTO POR
ALGUNAS MARCAS)

Donar

ESPACIO
DESPEJADO
(CASI SIEMPRE)
RÁPIDO

DAR ES AMOR
EN
MOVIMIENTO

SE PUEDE
COMETER
ERRORES, ASÍ
QUE ASEGÚRATE
DE DEPURAR
"MINDFULLY",
SABIAMENTE
CON CALMA.

Reciclar

ESPACIO DESPEJADO
¡¡¡RÁPIDO!!!!

DE VUELTA AL CÍRCULO DE LAS COSAS

www.atervinningstockholm.se/atervinningscentral

Venta

Online

Offline

- **Sellpy**
 - + Se envían los artículos y se recupera el espacio.
 - cobran el 60% -70% de las ganancias más 10sek por anuncio.
- **Plick**
- **Tradera**
- **Blocket**
- **Loppla**
 - las cosas tienen que ser almacenadas en casa.
- **Facebook (Marketplace)**
 - Tratar con la gente
 - algunas personas no llegan a la cita
- **Lauritz**
 - Remate de productos de alta calidad. También puedes valorar tus cosas online.

- **Tiendas de segunda mano seleccionadas,**
 - Por ejemplo:
 - Firstsecondhand
 - Arkivet Second
 - + Espacio ganado
 - Suelen cobrar el 60% de las ganancias.
 - Puede ser complicado: inscripción por correo y luego reserva hora de entrega.
 - Sólo aceptan ropa de temporada y seleccionada.
- **Loppis (mercado de pulgas)**
 - Alquila una mesa en un mercadillo o ve a un "Backluckeloppis".
- **Venta de garaje**
 - Organízala tú misma o con tus vecinos.

DONAR

Online

- **Tiptapp**

+ funciona muy bien.

¡Recuperas tu espacio rápidamente!

¡Casi siempre gratuito!

- **Olio**

+ Aquí también puedes librarte de comida.

- No hay demasiada actividad

- Tratar con la gente.

- **Facebook (Marketplace)**

+ Plataforma conocida

- Tratar con la gente.

- **Blocket**

Aunque esta plataforma principalmente es para vender, también puedes donar aquí.

Offline

- **Tienda de segunda mano cerca de tu casa.**

Organizaciones más pequeñas que apoyan buenas causas. Suelen aceptar todo con gusto.

- **Grandes tiendas de segunda mano**

- Myrorna
- Frälsningsarmen

- **Iglesias**

- S:ta Clara Kyrka

- **Organizaciones humanitarias**

- **Humana**; ropa, zapatos y textil.
- **Emmaus**: artículos más pequeños.
- **Erikshjälpen**: Muebles, aparatos electrónicos, etc.

Pensamiento

Nuevas formas de pensar

Meta

Fue un regalo de alguien.

Los regalos son un acto de amor. El que da muestra su amor y el que recibe se siente querido y apreciado. El regalo en sí es solamente una herramienta para que transcurra esta transacción de sentimientos. Un regalo nunca debe ser un peso y ninguna persona que te ama va a querer que tu vida se llene de malos sentimientos como la mala conciencia.

Solamente mantén los regalos que:

- Brinden alegría.
- Sean funcionales para tu vida.

Me encantaba pero ahora ya no lo uso.

La vida cambia constantemente y nuestros gustos también cambian. Solamente porque algo te encantaba hace diez años no significa que te deba encantar hoy o que forme parte de tu nuevo estilo.

Respira profundo y hazte las siguientes preguntas:

- ¿Me brinda alegría?
- ¿Representa a quien soy hoy o quien quiero ser?

No me encanta, pero puede ser útil.

Casi siempre juntamos muchas cosas de esta categoría, en lugar de crear espacio para las cosas que de veras nos brindan alegría y son funcionales para nuestra vida cotidiana.

Crea un categoría de "no me gusta mucho pero podría ser bueno tenerlo". ¿Qué volumen tiene esta categoría? ¿Qué dice eso de ti y de la vida que quieres vivir?

Pero pagué tanto por él.

Esto es lo que los economistas llaman "sunk cost". El gasto ya está hecho, no lo debes de tomar en cuenta. En cambio, busca la mejor alternativa de ahora en adelante.

¿Cuánto te cuesta mantenerlo (espacio, etc.)?
¿Puedes venderlo?