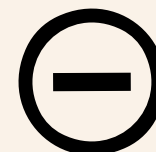
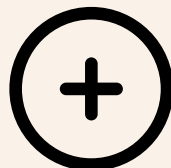




*Jag har rensat ut.
Nu då?*

EXHALE
MINDFUL CLEANSING & ORGANIZATION FOR YOU AND YOUR
HOME



Försäljning

EXTRA PENGAR

TAR TID OCH ENERGI

KAN VARA SVÅRT ATT FÅ
SÅLT, SPECIELLT KLÄDER.
OFTA HANDLAR DER
HELLER INTE OM STORA
SUMMOR (UNDANTAG
FÖR VISSA KÄNDA
MÄRKEN)

Donera

BEFRIAD YTA (OFTA
VÄLDIGT SNABBT)

ATT GE GE ÄR
KÄRLEK I RÖRELSE

MISSTAG KAN
HÄNDA SÅ SE
TILL ATT RENSA
MINDFULLY

Återvinna

DU FÅR SNABBT
TILLBAKA DIN YTA!!!

TILLBAKA TILL SAKERNAS
KRETSLOPP

www.atervinningstockholm.se/atervinningscentral

Försäljning

Online

Offline

- **Sellpy**

+ Sakerna skickas in och du får tillbaka ditt utrymme.

- De tar 60-70 % av intäkterna plus 10 sek per annons..

- **Plick**
- **Tradera**
- **Blocket**
- **Loppla**

- sakerna måste förvaras hemma i väntan på försäljning.

- **Facebook (Marketplace)**

- Ev. utdragen/svår kommunikation med vissa människor.

- Folk som inte dyker upp.

- **Lauritz**

Auktion av exklusiva produkter.

Du kan också få dina saker värderade på nätet.

- **Utvalda Second Hand butiker, tex:**

- Firstsecondhand
- Arkivet Second

+ Du återfår ditt utrymme

- Tar ofta ut 60 % av intäkterna.

-Kan vara komplicerat med registrering via mail, bokning av tid för inlämning.

- Accepterar endast kläder efter säsong och handplockade kläder.

- **Loppis**

Hyr ett bord på en loppmarknad eller besök en Backluckeloppis.

- **Garage loppis**

Arrangera det själv eller tillsammans med dina grannar.

DONERA

Online

- **Tiptapp**

+ Fungerar väldigt bra!
Du får du snabbt tillbaka ditt utrymme!
För det mesta gratis!

- **Olio**

+ Här kan du också bli av med matvaror.
- Ganska låg aktivitet.
- kommunikation med människor.

- **Facebook (Marketplace)**

+ Välkänd platform
- kommunikation med människor..

- **Blocket**

Även om detta främst är en säljkanal, kan du även ge bort saker här.

Offline

- **Second-Hand butiker nära ditt hem.**

Mindre organisationer som stödjer välgörande ändamål. De brukar gladeligen ta emot allt.

- **Större Second-Hand butiker.**

- Myrorna
- Frälsningsarmen

- **Kyrkor**

- S:ta Clara Kyrka

- **Hjälporganisationer**

- **Humana**; kläder, skor och textil.
- **Emmaus**: mindre föremål.
- **Erikshjälpen**: Möbler, elektronik, etc.

Tankemönster

Nya tankebanor

Mål

Det var en gåva från X person.

Gåvor uttrycker kärlek och omtanke. Den som ger vill visa och den som mottar känner sig speciell. Saken i sig är bara ett verktyg för att detta utbyte ska ske. En gåva ska aldrig behöva bli en börda. En person som älskar dig kommer aldrig vilja att du ska fylla ditt liv med dåligt samvete.

Spara endast gåvor som:

- Sprider glädje
- Är funktionella för ditt liv idag.

Jag brukade älska denna och har använt den flitigt.

Livet är i ständigt rörelse och vi förändras också med tiden. Vår stil förändras. Bara för att du använde något flitigt för tio år sedan betyder inte detta att det fortfarande bör ta plats i ditt liv idag.

Ta ett par djupa andetag och centrera dig själv i nuet:

- Vad väcker glädje?
- Representerar det vem du är idag eller vem du vill bli?

Jag älskar den inte men den kan vara bra att ha.

Vi omger oss ofta av många av dessa saker. Istället har vi möjligheten att skapa plats för att välkomna som verkligen sprider glädje och är funktionella för vårt liv idag.

Skapa en "älskar inte men kan vara bra att ha" hög. Hur stor är denna hög? Vad säger det om dig och hur skiljer sig det med livet du vill leva?

Men jag betalade mycket för denna

Detta är vad ekonomer kallar för "sunk cost". Utgiften är redan gjord så du ska inte ta hänsyn till den när du bestämmer hur du ska gå vidare. Istället är frågan: Vad är bästa alternativet just nu?

Hur mycket kostar det mig att ha kvar den? (plats etc)
Kan jag sälja den?