


Minimalism


Maurilla Imron

Halo!

Saya **Maurilla Imron**

- Founder dari Zero Waste Indonesia
- Pembelajar dan praktisi Hidup Berkesadaran

 @murielimron
maurilla@zerowaste.id

 @zerowaste.id_official
www.zerowaste.id



Topik hari ini

- Apa itu gaya hidup minimalis?
- Bagaimana cara memulainya?
- Miskonsepsi
- “Things to buy more” dan “Things to avoid buying”
- Rekomendasi hal yang mendukung gaya hidup minimalis

Suka merasa khilaf beli barang-barang?

Barang diskon padahal yang lama masih belum habis?

Check out secara impulsif di tanggal kembar tiba-tiba beli padahal nggak ada di must-buy list

self reward

***tapi menggunakan pay later atau kartu kredit**

imbas dari konsumerisme..

masalah finansial

masalah mental

masalah lingkungan

Apa itu Minimalis?

minimalism

Pronunciation /'minimə,liz(ə)m/

A movement in sculpture and painting which arose in the 1950s, characterized by the use of simple, massive forms.

Minimalis adalah hidup dengan penuh rasa syukur, hidup dengan kebutuhan (memiliki tujuan), tidak berlebihan dan sadar akan dampak yang ditimbulkan.



SYUKUR



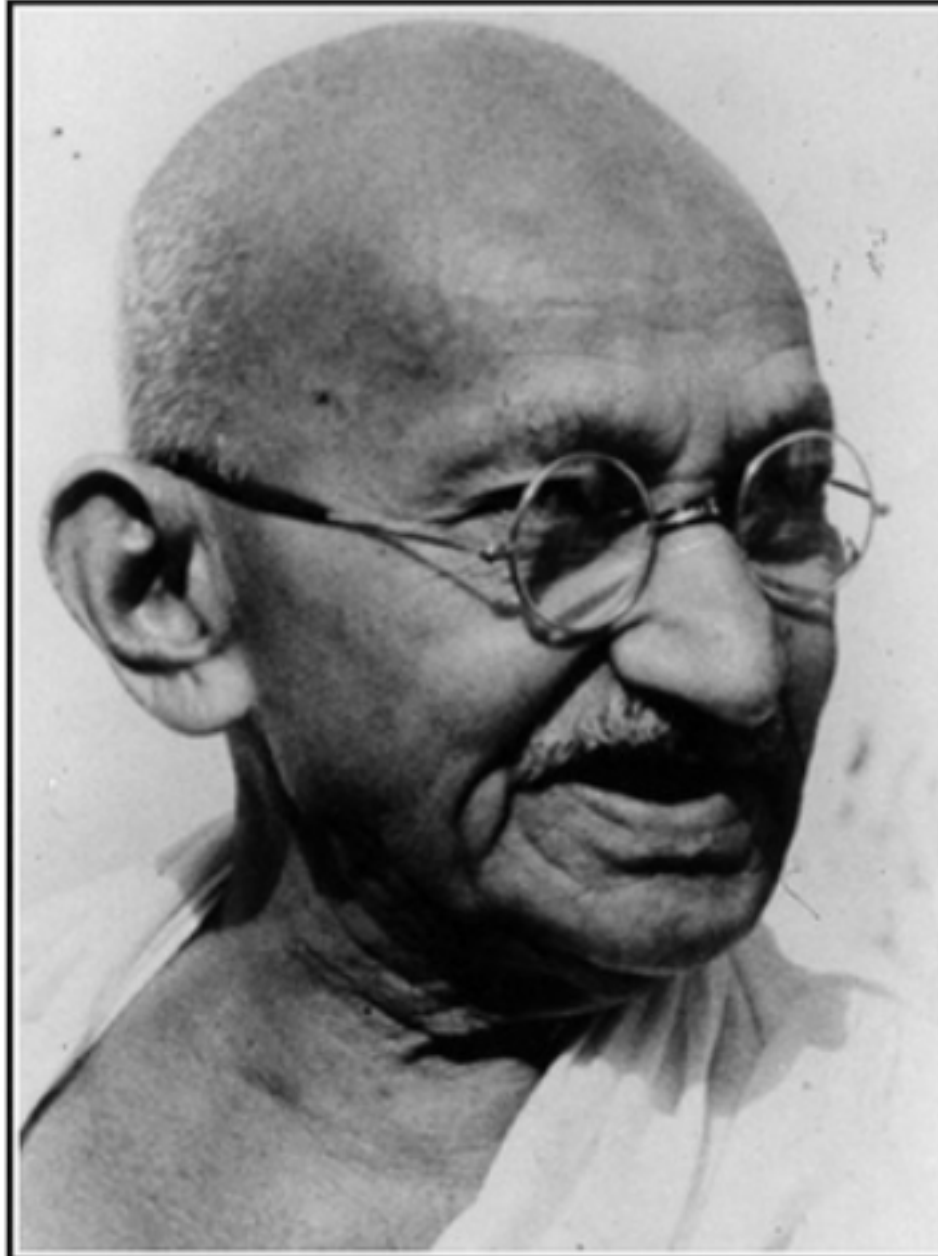
SADAR



CUKUP

3 KUNCI Hidup Minimalis

Gaya hidup minimalis itu menyederhanakan standar hidup namun bukan artinya menjadi orang yang tidak mampu



The earth has enough resources for
our need, but not for our greed.

— *Mahatma Gandhi* —

AZ QUOTES

Tipe-tipe minimalism

Aesthetic Minimalism



Frugal Minimalism



Eco Minimalism



Mindful Minimalism



Digital Minimalism



Essential Minimalism



Minimalism dan clutter

*

clut•ter

/'klədər/

verb

crowd (something) untidily; fill with clutter.

"his apartment was cluttered with paintings and antiques"

noun

a collection of things lying about in an untidy mass.

"the attic is full of clutter"

5 types of clutter

- Physical Clutter
- Mental Clutter
- Digital Clutter
- Emotional Clutter
- Spiritual Clutter

Yang mudah untuk de-declutter

*

- benda-benda duplikat
- majalah/koran lama
- pakaian yang sudah tidak lengkap
- baju yang sudah tidak layak atau baju tua yang tidak pernah dipakai lagi
- bon-bon, brosur dll
- barang-barang yang sudah expired

Manfaat Minimalism

Meminimalisir potensi sampah dan pembuangan energi

Ruang lebih mudah dirapihkan

Memanfaatkan *space* dalam pikiran untuk hal yang lebih esensial

Bisa menghemat dan mengalokasikan dana ke hal lain

Melepaskan *attachment* pada materi

Mengurangi beban pikiran

Tidak membandingkan diri dengan orang lain

Cara Memulainya?

To start

- Strong Why
- Learn more
- *Declutter* secara perlahan

To maintain

- *Let the time tell you whether you need it or not*
- **Biasakan kritis dan bertanya ke dirimu mengapa perlu melakukan/membeli sesuatu**
- **Tulis jurnal bersyukur**

Apa yang akan kita lakukan dengan barang itu?
Bisakah menggunakan kembali yang ada di sekeliling atau bisakah pinjam?
Seberapa sering barang itu akan digunakan?
Apakah akan sparks joy dan membuat kamu happy?
Bisakah kita bertanggung jawab atau sampahnya?
Apakah aku bisa meniatkan ini untuk mendapat ridhoNya?



- Pilih pengalaman daripada barang
- Everybody has their own journey, respect and be kind

Miskonsepsi

- Hanya bisa dilakukan saat *single*
- Menggunakan angka sebagai indikator
- Hanya warna-warna senada dan tertentu saja
- Minimalist lifestyle ≠ Minimalist design



Personal Journey

- Tidak harus sparks joy
- Tidak mengikuti One in One Out
- Tidak meminimalisir daily use contoh 1 piring 1 gelas dll

“Things to buy more” dan “Things to avoid buying”

Minimalism is about more more more.. more quality time, more peace of mind, more happiness, and more more positivity. That's the mindset we should have

I buy more

- 1.experience
- 2.good quality product
- 3.barang2 multi fungsi
- 4.audio book atau e book
- 5.second hand stuff
- 6.local dan ethical products

I avoid buying

1. Air minum dalam kemasan
2. Make up
3. Make up remover (better like a coconut oil yg lebih multifungsi)
4. Dekorasi tahunan
5. Perhiasan
6. Aksesoris (tas kecil, jam tangan dll.)
7. Sales items
8. Kuteks
9. Parfum (better yg natural aja/essential oil)
10. Panci/wajan yg berlebih
11. Handphone & aksesoris like case dll.
12. Trendy shoes, high heels, cheap shoes
13. Trendy clothes & fast fashion
14. Makanan yg gak ada di list groceries
15. Single-use items
16. Cosmetic enhancement (facial treatment dll.)
17. Excess peralatan makanan
18. Printed book
19. Fresh flowers
20. Pembalut sekali pakai
21. Skin care yg ekstra
22. Tisu sekali pakai
23. Baju yg terbuka
24. Barang dgn warna & pattern mencolok
25. Barang duplikat
26. Cairan pembersih single-use
27. Souvenir dari tempat berkunjung
28. What everyone else has
29. Hair care products
30. Kapas sekali pakai

Rekomendasi hal-hal yang mendukung gaya hidup minimalis

Tempat untuk declutter

Plastik, alumunium, logam, kertas, plastik

Pemulung, Bank Sampah, Waste Management Company (Waste4Change, Armada Kemasan dll), Waste Management Apps (Octopus, Mall Sampah, Rekosistem, Rapel, dll)

Elektronik

@EWasteRJ

Tekstil

Pendekar Baju, Sadari Sedari, Threadapeutic

Botol Kosmetik

Apps (Erecycle milik Garnier), LyfewithLess

Old furniture

@Ikeaid

Membeli barang ramah lingkungan

What you already have is the best and most sustainable

Rekomendasi hal-hal yang mendukung gaya hidup minimalis

Sustainable Textile products

Local, using used or sustainable materials, natural dye color, everlasting
(Sejauh Mata Memandang, Sukkha Citta, Setali Indonesia, etc)

Sustainable Cleaning and beauty products

Yagi Natural, Akuna Indonesia, Organic Supply co., The Body Shop Indo, dr Soap, Senormal, Purefyl, Pureco, Klen and Kind, Runa Indonesia, etc

Terima kasih