

Jos sinulla on mitään ajatuksia, että pitäisi siivota vaatekaapit, keittiönkaapit, autotallin hyllyt tms. niin aloita.

Päätä siivota joka viikonloppu tai milloin sinulla on aikaa, päätä siivota yksi kaappi tai muu tila, jonka siivominen on käynyt mielessäsi.

Päätä ja tee kalenteriin tai työskentelykansioosi suunnitelma milloin alat toimeen ja miten se jatkuu.

Se, että siivoamme asuinympäristöstämme pois kaiken tarpeettoman tuo selkeyttä mieleen ja tekeminen virkistää ja tuo tilaa uusille ajatuksille.

Saat myös tehtävämuodossa aikaa tehdä muutakin kuin pohtia asioita, saat tehdä käsillä ja keholla ja se antaa lepo hetken miettimiseen, kuitenkin se on samalla tärkeää työtä kohti muutosta.

Jos sinulla ei ole tarvetta tällaiseen niin hyppää tehtävän yli.

Voit tehdä aivan Konmarit jos innostut. Eli siivoa pois kaikki tavarat, jotka eivät tuota sinulle hyvää mieltä. Jos kodissasi on esineitä, joista et pidä niin mieti miksi ne ovat kodissasi ja kuinka usein mielessäsi käy ajatus, että et pidä tuosta.

Mitä voisit tehdä niille esineille, vaatteille ym. jotka eivät palvele sinua.