

50 idéer för ett bättre 2020

1. Läs en bok före läggdags.
2. Prova en ny (för dig) svenskodlad säsongsgroensak varje månad.
3. Införskaffa återanvändningsbara nätpåsar till frukt och grönt.
4. Planera veckans måltider och spara både tid och pengar.
5. Upptäck en ny plats i Sverige.
6. Bli medlem i en miljöorganisation av något slag.
7. Laga dina saker.
8. Sätt upp ett s.k. bihotell.
9. Håll telefoner och annan elektronik utanför sovrummet - alltid.
10. Bestäm en strikt matbudget för varje månad.
11. Plantera blommor som pollinerarna tycker om.
12. Stretcha varje dag.
13. Ge dig själv fem minuter varje morgon innan du kollar telefonen.
14. Leta alltid efter begagnade alternativ innan du köper nytt.
15. Handla ekologiskt och närodlat frukt och grönt så långt det går.
16. Gör bra vanor enkla att hålla och dåliga svåra.
17. Slötitta aldrig på TV.
18. Lär dig namnen på tre fåglar och tre vilda växter som du inte redan kunde.
19. Undvik palmolja.
20. Se till att du får i dig tillräckligt med kostfibrer.
21. Prioritera och möjliggör ordentligt med sömn.
22. Bli en stammis på din lokala bondens marknad.
23. Sätt mål dit vägen är stimulerande och njutbar.
24. Testa bilfri pendling en dag i veckan - om du är bilberoende, det vill säga.
25. Odlå något.
26. Hitta en träningsrutin som får hela dig att må bra.
27. Avfölj alla konton på sociala medier som tar mer energi än de ger.
28. Packa ner något gott att äta/dricka och ta en utflykt till naturen.
29. Gör dig av med alla prylar du faktiskt inte behöver.
30. Skriv en lista med 10 st saker orelaterade till konsumtion som gör dig lycklig.
31. Plocka upp skräp från marken när du ser det.
32. Försök avsluta all skärmtid - förutom TV - kl. 20.
33. Summera dina utgifter efter varje månad.
34. Öva på att säga nej genom att fokusera på vad du säger ja till istället.
35. Pendla till och från jobbet med hjälp av din egen kropp - gå, cykla eller spring!
36. Analysera hur du spenderar din tid.
37. Baka ditt eget bröd.
38. Skapa ett lugnt och harmoniskt hem.
39. Bada i en sjö eller ta ett dopp i havet så ofta du kan.
40. Fråga dig själv: hur skulle jag leva om ingen såg mig?
41. Ta en titt på dina vänskaper: ger de dig energi och gör de dig lycklig?
42. Ät frukt eller bär (i säsong) som en del av frukosten varje dag.
43. Stäng av sociala medie-notiser och reducera antalet gånger du kollar din mail.
44. Se så många solnedgångar och soluppgångar som du bara kan - och var närvarande!
45. Gör vegetariskt till din nya matnorm.
46. Köp vitkål istället för isbergssallat.
47. Umgås med en kompis och gör gott på samma gång.
48. Ta med lunch till jobbet.
49. Kompostera ditt (oundvikliga) matsvinn.
50. Undvik att flyga.