

# Hoofdstuk 8 | Opdracht 16 | Luisteren

## Transcript

### 52 weken duurzaam – Halveer je voetafdruk

**Duur: 1:29 minuten**

Halveer, halveer, halveer.

52 weken duurzaam. We gaan het gewoon doen!

We gaan deze week de kunst leren van meer genieten met minder. In plaats van gedachteloos consumeren gaan wij bewust consuminderen want less is more. En dat doen wij door toepassen van het halveringsprincipe. Een mooie manier om precies te achterhalen hoeveel je nou écht van iets nodig hebt.

Gebruik eens de helft van je shampoo en kijk of dat genoeg is. Zo ja, dan halveer je nog een keer. En dat kun je met heel veel dingen doen.

Met je tandpasta, je wasmiddel, je vaatwasblokjes.

En met het speelgoed van je kinderen waardoor ze misschien weer weten waarmee ze spelen.

Met de spullen die je koopt.

En natuurlijk met het eten dat je gedachteloos naar binnen werkt.

Met schone kleren die je 's ochtends aantrekt of met je wc-papier? Nee hè, gaan we niet doen, hè?

Want door te consuminderen kun je niet alleen heel veel geld besparen, maar zul je je waarschijnlijk ook gezonder en gelukkiger voelen.

Hou deze week dus dat halfgare stemmetje in je achterhoofd: Halveer, halveer, halveer.

En geniet er dubbel en dwars van. Succes en tot de volgende week.

52 weken duurzaam. We gaan het gewoon doen!