



Jacqueline Alberts
Professional Organizer

Inclusief organizingtips!

Opruimen

Waarom zou je?





Opruimen, waarom zou je?

Wat is toch die negatieve associatie die velen van ons koppelen aan het woord 'opruimen'? Wat staat ons zo tegen?

Waarom verzinnen we allerlei excuses om het vooral (nu) niet te doen? Zal er iets in onze houding veranderen als we opruimen eens van een andere kant bekijken?

Er zijn boeken vol geschreven over hoe je jouw huis kunt opruimen en daarover staan ook een aantal organizing tips achter in dit boekje, maar ik vond het de moeite waard om eens na te gaan hoeveel positief effect het opruimen van je huis op jou kan hebben.

Kost het je moeite om op te ruimen; heb je er geen zin in of zie je er echt het nut niet van in? Lees dan verder en kom al lezende tot het besef dat opruimen echt voordelen heeft.

Veel leesplezier!

Inhoudsopgave

Opruimen, waarom zou je?	2
Inhoudsopgave	3
Opruimen is goed voor je!	4
Vermindering van stress	4
Wegpoetsen van ziekteverwekkers	4
Je geest opschonen	5
Ordering geeft overzicht en rust	5
Verbeter je energieniveau en beslissingsvermogen	5
Beter slapen	5
Nieuwe wegen inslaan	6
Onderzoeken	6
Pixie Lost & Found Survey	7
Dure gevolgen	7
Grootste verliezers	8
Beschuldigingen	8
De eerlijke vinder	8
Nederlander meeste geld kwijt aan zoekgeraakte spullen	8
Overtuigd?	9
Organizing Tips	10
Vorbereiding	10
Volgorde van opruimen	10
Begin klein	10
80/20 regel	11
Werkende opruimsystemen	11
Binnenkring – Buitenkring – Opslag	11
Magneten	12
Kinderspeelgoed	12
Huisgenoten	12
Huishoudelijke klusjes	13
Zolders en garages	13
Opruimen en je gedrag	13
Slim opruimen, wees creatief!	13

Opruimen is goed voor je!

Minimalisme is hot. Nieuwe opruimmethodes zoals die van Marie Kondo winnen in korte tijd enorm aan populariteit. Maar waarom is opruimen nu eigenlijk prettig en zo belangrijk?

“Een opgeruimd huis is een opgeruimde geest”, is het gezegde. En dat is ook echt zo. Opruimen zorgt voor rust en vrije ruimte. Naarmate je loskomt van materiële bezittingen zul je een gevoel van vrijheid ervaren. Daarnaast krijg je ook veel meer energie. Hierna lees je wat opruimen voor jou zowel mentaal als fysiek kan betekenen.

Vermindering van stress

Een huis vol met spullen voelt druk aan. Het is lastig om je er te ontspannen. Een huis vol met rommel vraagt namelijk ongemerkt heel veel energie, omdat het bijna onmogelijk is om al die onvoltooide taken om je heen te blijven negeren.

Dit creëert een constante stress op laag niveau in ons lichaam, die je de energie kan ontnemen, gevoelens van overweldiging kan opwekken, je slaap kan verstoren, je focus kan verminderen en zelfs je immuunsysteem na verloop van tijd kan verzwakken. Het kan soms echt voelen alsof je vastzit.

In een opgeruimde, sfeervolle, warme ruimte voelen we ons veel prettiger. In deze niet al te volle ruimte kunnen we beter tot rust komen. Het is een ruimte waar we kunnen relaxen en ons hoofd even helemaal leeg kunnen maken. Wel zo belangrijk in deze drukke tijden.

Wegpoetsen van ziekteverwekkers

Rommelige huizen zorgen ongemerkt ook voor de opbouw van stof, vuil, dierenharen en schimmels. Deze ziekteverwekkers en gifstoffen zijn niet heel bevorderlijk voor onze gezondheid en kunnen allergieën, ademhalingsaandoeningen, ontstekingen, oxidatieve stress en op de lange termijn chronische ziekten veroorzaken. Al met al klinkt dit allemaal niet erg aantrekkelijk.



In een opgeruimde ruimte is schoonmaken en het bijhouden van de huishoudelijke taken een stuk eenvoudiger. Uit onderzoek blijkt dat door het wegwerken van rommel tot **40%** van het huishoudelijk werk kan wegvallen!

Zo komt er meer tijd vrij om door te brengen met je partner en gezin of om tijd te besteden aan hobby's, vrienden en familie of andere zaken die belangrijk voor je zijn.

Het instellen van een dagelijks opruimrondje zorgt er voor dat ook 'nieuwe' rommel onder controle blijft.

Je geest opschonen

Een rommelig huis is vaak de weerspiegeling van chaos in je onderbewustzijn, waardoor je vermogen om gefocust te blijven wordt aangetast. Rommel beperkt ook je vermogen om informatie te verwerken.

Het opruimen van je fysieke ruimte kan je helpen je geest op te schonen. Dit resulteert vaak in een reinigende ervaring waarbij je je lichter voelt, omdat je niet alleen afscheid neemt van je spullen maar ook van de bijbehorende mentale ballast.

Ordering geeft overzicht en rust

Bij het opruimen doe je en geef je zoveel mogelijk spullen weg. Zo houd je alleen de spullen over die je vaak gebruikt en de mooiste sentimentele voorwerpen.

Wanneer je al deze spullen gesorteerd, geordend en een eigen (opberg)plek hebt gegeven, kun je ze ook eenvoudig terugvinden. Dat zorgt voor een gevoel van overzicht en rust.

Verbeter je energieniveau en beslissingsvermogen

Een studie van het Princeton University Neuroscience Institute ontdekte dat mensen met een rommelig huis meer uitputting ervaarden. Omdat rommel het moeilijker maakt om te focussen en informatie te verwerken, moet je namelijk meer moeite doen en meer energie verbruiken om alledaagse taken uit te voeren.

Diezelfde studie verklaart dat het bewustzijn en de ergernis van aanwezige rommel je gemoedstoestand zal uitputten. Hierdoor kun je sneller gefrustreerd raken en neem je mogelijk andere beslissingen dan wanneer je rust, overzicht en een helder inzicht hebt.

Beter slapen

Je slaapkamer is een plek om de dag af te sluiten en te ontspannen. Richt je slaapkamer niet te druk in en beperk het aantal accessoires. Volle wasmanden, bergen kleding, stapels boeken, papieren en laptops kun je beter verbannen uit je slaapkamer. 's Morgens wakker worden in een opgeruimde kamer geeft je nieuwe dag een prettige start.

Als je slaapkamer koel, schoon en fris is, zul je een stuk beter slapen. Volgens de Amerikaanse National Sleep Foundation slaap je zo'n **19% beter** als je iedere dag je bed opmaakt en slaapt in een opgeruimde, rustgevende kamer. Fris ruikend beddengoed zorgt voor extra slaapcomfort.



Nieuwe wegen inslaan

De Japanse opruimgoeroe Marie Kondo geeft aan dat opruimen zaken in beweging brengt. Je verplaatst bij het opruimen ook letterlijk spullen en meubels in je huis. Je maakt als het ware een nieuwe ordening.

Daardoor kom je er achter wat **nu** echt belangrijk voor je is en wat je graag zou willen. Zo kun je gemakkelijker het oude achter je laten en nieuwe wegen inslaan. Kortom, opruimen brengt beweging in dat wat vastzit.

Onderzoeken

Op zoek naar achtergrondinformatie vond ik twee studies van leveranciers van zogenaamde trackers, waarmee je waardevolle spullen snel kunt terugvinden. Deze onderzoeken in Amerika en Nederland geven een aardig inkijkje in de wereld van de verloren voorwerpen, de gevolgen van het verliezen van spullen en de bedragen die we jaarlijks met z'n allen uitgeven om onze zoekgeraakte spullen te vervangen.



Pixie Lost & Found Survey

We hebben allemaal wel eens een ochtend gehad dat we te laat zijn, omdat we ons de plaats waar we onze sleutels voor het laatst hebben neergelegd niet meer kunnen herinneren. Het zoekraken van spullen is niet alleen frustrerend, maar kan ook kostbare tijd verspillen, resulteren in een dure fout en leiden tot onnodige ruzies.

Pixie is een slimme, eenvoudige oplossing om de locatie van (verloren) voorwerpen te bepalen. Pixie Technology Inc. heeft in oktober 2016 een onderzoek uitgevoerd naar de meest zoekgeraakte voorwerpen en de gevolgen daarvan. Enkele belangrijke bevindingen uit de "Lost & Found Survey" volgen hieronder.

Het meest misplaatste voorwerp is de afstandsbediening van de tv (meer dan 71% raakt deze minstens één keer per maand kwijt).

- op de vraag welke voorwerpen minstens **één keer per week** zoekraken, worden als de meest voorkomende voorwerpen onthuld:

tv-afstandsbediening	45%
telefoon	33%
auto- en huissleutels	28%
bril	27%
schoenen	24%
portemonnee/portefeuille	20%

- bijna **25%** van de Amerikanen misplaatst de auto- of huissleutels tweemaal per week
- de gemiddelde zoektijd is **5 minuten**. Voorwerpen waar minimaal **15 minuten** naar wordt gezocht zijn: huissleutels, paspoort, creditcards, portemonnees, rijbewijs of een paraplu.
- de gemiddelde Amerikaan brengt **elk jaar 2,5 dag** door op zoek naar verloren voorwerpen
- **multitasking** is de meest genoemde oorzaak voor het misplaatsen van voorwerpen, waarbij bijna de helft van de Amerikanen zegt dat het proberen om meer dan één taak uit te voeren ertoe leidt dat ze vergeten waar ze hun waardevolle spullen hebben neergelegd.
- Millennials hebben **twee keer** zoveel kans als Babyboomers om hun spullen kwijt te raken.

Dure gevolgen

Naast het veroorzaken van stress en frustratie, kan het zoekraken van voorwerpen een grote impact hebben op het verloop van de dag. De gevolgen van het zoeken naar missende waardevolle spullen voor respondenten waren:

60%	is te laat op het werk of op school gekomen
50%	heeft een afspraak of vergadering gemist
35%	krijgt ruzie met hun wederhelft wanneer spullen zoekraken
22%	heeft een vliegtuig, trein of bus gemist
67%	besteedt tot \$ 50 per jaar aan het vervangen van verloren voorwerpen. Amerikaanse huishoudens besteden gezamenlijk elk jaar meer dan \$ 2,7 miljard aan het vervangen van zoekgeraakte bezittingen.

Grootste verliezers

Hoewel 40% van de Amerikanen denkt dat ze door ouder worden vergeten waar ze hun kostbaarheden en waardevolle spullen neerleggen, hebben Millennials (24-39 jaar) over het algemeen twee keer zoveel kans om spullen te misplaatsen in vergelijking met Babyboomers (60-75 jaar) en een derde meer kans om spullen kwijt te raken in vergelijking met Generation X (40-59 jaar).

Babyboomers komen bovenaan uit als de meest verantwoordelijke generatie met meer dan 55% die beweert dat ze hun sleutels of telefoon in meer dan twee maanden niet zijn kwijtgeraakt, vergeleken met 23% voor Millennials.

Ondanks de strijd tussen de seksen raken mannen en vrouwen evenveel voorwerpen kwijt.

Beschuldigingen

Terwijl 46% van de respondenten kon toegeven dat zij de meest waarschijnlijke individuen in hun huishouden zijn om iets kwijt te raken, gaf 63% toe dat ze iemand anders de schuld gaven voor een verloren voorwerp.

Mannen geven 35% de schuld aan iemand anders, omdat ze ervan uitgaan dat hun partner een voorwerp is kwijtgeraakt in plaats van zichzelf. Dit wordt vergeleken met minder dan 30% van de vrouwen die hetzelfde probleem toegeven.

De eerlijke vinder

Rondom het huis of in de auto zijn de meest voorkomende plaatsen om spullen kwijt te raken en de eerste plaats waar mensen op zoek gaan naar verloren voorwerpen is hun handtas of tas (21%), gevolgd door de bank (18%), in de zakken van de kleding van de vorige dag (14%) en rond hun bed (11%).

Een voordeel van het zoeken naar een verloren voorwerp is dat twee op de drie volwassenen (69%) melden dat ze een ander zoekgeraakt voorwerp hebben gevonden terwijl ze op zoek waren naar iets anders.

Nederlander meeste geld kwijt aan zoekgeraakte spullen

Uit een online onderzoek van Tile, een aanbieder van bluetooth-trackers blijkt dat Nederlanders niet zo zuinig op hun spullen zijn. Wereldwijd zijn we namelijk het meeste geld kwijt aan het vervangen van spullen die we zijn kwijtgeraakt. Gemiddeld geven we hier jaarlijks **€ 225 - € 450** aan uit – meer dan waar dan ook ter wereld.

De gemiddelde respondent zoekt **15 minuten per dag** naar een zoekgeraakt voorwerp. Bijna een kwart van de Nederlanders (23%) raakt wekelijks tot zelfs dagelijks wel wat kwijt en meestal gebeurt dat thuis (37%). Vier op de tien Nederlanders (41%) komen hierdoor weleens te laat.

Veel mensen lijken moeite te hebben met opstarten aan het begin van de week. Ruim een derde (34%) raakt op **maandag** regelmatig wat kwijt. Waar die spullen uiteindelijk worden teruggevonden? 17% van de respondenten geeft aan zijn spullen te hebben teruggevonden in de badkamer of op het toilet. Maar met 8% is de koelkast ook een populaire plek.

Wat we het ergst vinden om kwijt te raken? Niet onze sleutels, ook niet onze portemonnee, maar: onze telefoon. Gelukkig is dat niet het voorwerp waar we het meest naar zoeken, dat is namelijk de **telefoonoplader** – bijna de helft (45%) blijft die maar kwijtraken.

Overtuigd?

Zoals je hiervoor hebt kunnen lezen levert opruimen je tijd, geld en energie op, dus waarom zou je het nu niet gaan doen?

Begin vanaf nu met opruimen. En nee, daarmee bedoel ik niet de stapeltjes of spullen verplaatsen. Maar echt wegdoen wat nu niet meer bij je past of wat je niet meer gebruikt. Hierna volgen een aantal organizing tips om een goede start te kunnen maken.

Wil je voortvarend aan de slag met de hulp van een Professional Organizer? Wil je in korte tijd een grote stap zetten en gaandeweg tips krijgen en vaardigheden leren waar je in de toekomst veel aan zult hebben? Neem dan contact met mij op. Ik help je graag!

Jacqueline Alberts



Organizing Tips

Het verschil tussen opruimen en organiseren is dat je meteen structuur en overzicht aanbrengt in de overgebleven spullen en deze een logische opbergplek geeft. Hieronder volgen een aantal organizing tips, waardoor je nog meer resultaat zult hebben van al je opruiminspanningen.

Vorbereiding

Een goede voorbereiding is het halve werk! Dat geldt ook voor een opruimklus. Zorg dat je goed voorbereid aan een opruimklus begint. Zet de sorteertoebereiding, een stofzuiger, afvalzakken en schoonmaakmiddelen klaar voor gebruik. Dan hoef je het opruimen niet steeds te onderbreken om op zoek te gaan naar de benodigde (schoonmaak)spullen. Zo blijf je gefocust en verlies je niet onnodig veel tijd.

Volgorde van opruimen

Door op te ruimen in onderstaande volgorde sla je geen stappen over en ga je goed gestructureerd aan de slag.

	Actie	Bijvoorbeeld	Criteria
1	Bepaal de plek en de tijd die je gaat opruimen	Keukenlade, half uur	
2	Bedenk, welke gebruiksfunctie deze plek gaat krijgen (maximaal 3)	<ul style="list-style-type: none">– Bestek– Kookgerei– Notitieblokje	Dagelijks of wekelijks gebruik
3	Haal de plek leeg en sorteer de spullen		<ul style="list-style-type: none">– Houden– Andere opbergplek– Weg doen
4	Maak de opruimplek schoon		
5	Leg de spullen gesorteerd terug en geef ze hun definitieve opbergplek	<ul style="list-style-type: none">– In bestekbak– In mandjes– In doosjes	Ik wil het snel kunnen pakken en gemakkelijk terug kunnen leggen.
6	Onderhoud de opruimplek	Check regelmatig	Werkt het (nog)?

Begin klein

Heb jij grootse opruimplannen? Begin dan klein.

Begin bijvoorbeeld met je keukenlade. Haal alles uit de lade en sorteer de voorwerpen aan de hand van de 80/20 regel. Belangrijkste vragen om jezelf te stellen zijn: "Gebruik ik dit voorwerp dagelijks?", "Op deze plek?".

De overige voorwerpen die je wilt bewaren geef je een andere tijdelijke opbergplek in de keuken. Deze opbergplek komt uiteindelijk ook aan de beurt om opgeruimd te worden; op dat moment geef je de voorwerpen hun definitieve plek.

Door klein te beginnen, jezelf te trainen en de klus helemaal af te ronden krijg je meer voldoening van je werk. Daardoor is het gemakkelijker vol te houden.

Let op! Het is best even wennen om iedere dag een opgeruimde, praktische keukenlade te openen. Daar wordt je namelijk heel blij van! 😊



80/20 regel

Voor onze spullen geldt de bekende 80/20 regel; je gebruikt 80% van de tijd slechts 20% van je spullen. Dus van al je spullen heb je de meeste tijd maar 1 op de 5 voorwerpen nodig.

Dat betekent niet, dat je die 80% van je spullen die je niet of nauwelijks gebruikt dan maar meteen moet weggooien. Ga voor jezelf na wat je regelmatig gebruikt en vraag je bij alle andere voorwerpen af of je ze nog langer wilt bewaren en in je huis wilt opslaan.

Geef de spullen die je vaak gebruikt een gemakkelijk bereikbare opbergplek, dat levert je veel gemak en dagelijks tijdswinst op.

Werkende opruimsystemen

Vraag jezelf bij de start van een opruimklus altijd: Wat werkt wel?

Vaak hebben we al opruimsystemen bedacht, die goed voldoen. Maar door de rommel er om heen 'zien' we ze niet meer. Zoals een lade voor de pinbonnen en cadeaubonnen, een bakje voor de post of een rommellade. Het klinkt misschien vreemd, maar dit zijn dus (opruim)systemen die nu al voor je werken.

Let er dus op, als je enthousiast gaat starten met een opruimklus, dat je niet ongemerkt een goed werkend opruimsysteem zomaar overboord gooit!

Binnenkring – Buitenkring – Opslag

Gebruik je het voorwerp dagelijks, wekelijks, maandelijks, eenmaal per jaar of minder? Het antwoord bepaalt of het object thuishoort in je Binnenkring, Buitenkring of Opslag.

Binnenkring	Je Binnenkring is de ruimte waar je veelgebruikte spullen bewaart. Spullen die onderdeel zijn van je dagelijkse routine , zoals je tandenborstel, laptop, bestek en ondergoed.
	De Binnenkring moet bestaan uit de 20% spullen die je 80% van de tijd gebruikt. Dergelijke spullen heb je binnen handbereik en wil je kunnen pakken zonder dat je moeite moet doen. Dat maakt ze niet alleen gemakkelijk te vinden en te pakken, maar ook eenvoudig op te ruimen.
Buitenkring	De Buitenkring is iets moeilijker te bereiken en moet worden gereserveerd voor spullen die je minder vaak gebruikt.
	Vuistregel is: als je het minder dan een keer per week, maar vaker dan eens per jaar gebruikt, hoort het in je Buitenkring. Tot de Buitenkring behoren lage en hoge planken, kasten uit de loop, bovenkasten en de ruimte onder je bed.
Opslag	Opslag vind je over het algemeen buiten je leefgebied en daar bewaar je spullen die je eens per jaar of minder gebruikt.
	Tot de Opslag behoren zolders, kelders, schuren en garages. Het is waar je de kerstversiering bewaart, oude papieren en andere spullen die je weinig gebruikt.
	Maak van je Opslag geen bewaarplaats voor alles wat niet in je huis past; probeer het er overzichtelijk te houden. Als je nooit naar het object in kwestie kijkt: weg ermee! Soms is het huis van een ander de beste plek voor een object.☺



Magneten

'Magneten' zijn plekken waar zich altijd ongemerkt rommel ophoopt, die weer nieuwe rommel aantrekt. Berucht zijn de eettafel, bijzettafeltjes of je nachtkastje. Je legt één voorwerp op de eettafel en drie dagen later ligt er een berg rommel.

Magneten geven je huis een rommelig aanzien. Door deze rommelplekken als eerste weg te werken en hun aantrekkingskracht te breken zal je huis er een stuk beter uitzien. Start met de magneet die je het meeste irriteert en ruim deze radicaal op. Beslis voor ieder voorwerp: weggooien, doneren of een nieuwe vaste opbergplek.

Check hierna de plek iedere dag op overbodige spullen. Na een paar dagen weet je niet beter of deze magneet is geen tijdelijk opbergstation meer!

Kinderspeelgoed

In iedere woonkamer moet ruimte zijn voor kinderen om te spelen, maar het speelgoed hoeft geen alles bepalende factor te worden. Geef je kinderen een speelruimte met een gelimiteerde hoeveelheid van hun favoriete speelgoed. Het handigst is een hoek waar ze rustig kunnen spelen en waar ook een opbergmeubel kan staan.

Een opbergmeubel met losse bakken (of manden) is ideaal. Laat je kinderen mee helpen om hun speelgoed te sorteren en te verdelen over de beschikbare bakken. Maak de afspraak dat er steeds met het speelgoed uit één bak wordt gespeeld. Willen ze met iets anders spelen, dan wordt de eerste bak opgeruimd en teruggezet in het meubel. Het zal misschien even wennen zijn, maar op termijn is dit een methode die heel goed kan werken.

Mijn ervaring is dat als kinderen ontdekken dat ze meteen met hun (gesorteerde) speelgoed uit een bak kunnen gaan spelen, graag helpen om het bakkensysteem in ere te houden en hun speelgoed opruimen. De bakken bieden overzicht en structuur.

Geef je kinderen ook de gelegenheid om zelf op te ruimen. Geef 15 minuten vóór het avondeten aan dat het tijd wordt om op te ruimen. Zo bouw je een routine op en sluit je de speeldag af.

Het overige speelgoed kun je op de kinderkamers opbergen en van tijd tot tijd wisselen met het speelgoed in de woonkamer. Speelgoed waar ze niet meer mee spelen kun je na verloop van tijd samen uitzoeken en doneren of verkopen.

Mocht je speelgoed willen bewaren voor later, berg het dan op in afgesloten, doorzichtige kunststof bakken en geef deze een plek in een bergruimte. Uiteraard na een zeer strenge selectieprocedure.☺

Huisgenoten

Natuurlijk wil jij graag opruimen en vol enthousiasme de rommel te lijf. Maar het kan best zo zijn dat jij de enige bent, die er zo over denkt in jouw huishouden. Laat je niet ontmoedigen! Geef het goede voorbeeld door met jouw eigen spullen aan de slag te gaan.

Mocht het niet lukken om je huisgenoten door jouw enthousiasme en behaalde resultaten te overtuigen, maak dan afspraken met elkaar over de algemene ruimten. Spreek af dat jullie gezamenlijk de woonkamer en keuken opgeruimd houden, zo kun je in ieder geval met een gerust hart visite ontvangen.

Huishoudelijke klusjes

Het verdelen van de huishoudelijke klusjes kan onenigheid binnen je relatie of gezin veroorzaken.

Bij het maken van een verdeling, zou je ook eens kunnen nagaan welke klusjes bij wie favoriet zijn. Het kan zo maar zijn, dat een klus die jij steeds uitstelt omdat je er een grondige hekel aan hebt, de favoriete klus van een ander gezinslid is. Een klusje dat leuk gevonden wordt, wordt over het algemeen snel en zonder gemopper uitgevoerd.

Zolders en garages

In de vakantie worden er vaak plannen gemaakt om de zolder of garage eens goed op te ruimen. Het zijn de ideale verzamelplaatsen voor spullen, waarvan we eigenlijk niet zo goed weten wat we er nog mee moeten. Deze verzameling van spullen staat dus eigenlijk symbool voor een berg uitgestelde beslissingen!

Ga jij straks ook de garage of zolder opruimen? Pak dan tegelijkertijd je uitstelgedrag aan! Beslis bij ieder voorwerp: houden of wegdoen. En zorg ervoor dat die spullen ook daadwerkelijk worden afgevoerd naar de kringloop of afvalbak. Dat ruimt op!

Opruimen en je gedrag

Opruimen is eigenlijk zo simpel! Het is niets anders dan spullen terugleggen op de plek waar je ze vandaan hebt gehaald. Maar waarom vinden we het dan toch lastig?

Naast een goed bereikbare opruim plek speelt ook je gedrag hierbij een rol. Let er eens op, wat je doet met de spullen die je hebt gebruikt. Neem je de moeite om ze meteen terug te leggen of leg je ze uit de hand om ze later 'even' op te ruimen?

Als je je bewust bent van je eigen opruimgedrag, kun je daar ook in veranderen. Train jezelf om spullen na gebruik weer op hun plek terug te leggen. In het begin zal dit wat moeite kosten, maar uiteindelijk levert het je minder dagelijkse rommel op.

Slim opruimen, wees creatief!

Opruimen is maatwerk. Wat voor mij werkt, werkt misschien niet voor jou. We hebben allemaal onze gewoonten en eigenaardigheden. In de basis kun je met opruimen je huis aan kant krijgen. Maar het persoonlijk gemak en de extra tijdwinst zit 'm in het goed kijken naar je gewoonten.

Stel dat je altijd je schoenen bij de voordeur uittrekt en de vloer in de gang iedere dag weer bezaaid ligt met schoenen. Dan kun je jezelf gaan dwingen om je schoenen naar hun opbergplek te brengen (wat je niet gaat doen©) of je bedenkt een mogelijkheid om je schoenen in de gang op te bergen.

Niet al je schoenen, maar bijvoorbeeld de schoenen die je dit seizoen draagt. Dan wordt het een kleine moeite om de gang opgeruimd te houden, want je zet je schoenen na het uittrekken meteen in een schoenenkastje. Kijk, dat is nou slim opruimen!

Voor meer informatie: www.jacquelinealberts.nl

