

INHOUD

Woord vooraf 7

DEEL 1

Stap 1: Cut the crap 16

1. Definieer jouw droomhuis 19
2. Confronteer jezelf met de huidige situatie 29
3. Elimineer je excuses en weet wat je motiveert 39
4. Bereid je goed voor en ga aan de slag! 49

Stap 2: Organize your home 61

5. Organiseer je spullen 63
6. Organiseer je papierwinkel en administratie 75
7. Organiseer en plan je tijd en taken 87
8. Voorkom dat er nieuwe rommel in komt 99

DEEL 2

Stap 3: Celebrate and commit to your dreams 112

- 9. Vier je succes! 117
- 10. De vijf succesfactoren voor blijvend resultaat 125
- 11. Leer goede gewoontes aan 133

Stap 4: Optimize your home 143

- 12. Een mooi en sfeervol huis: ga voor kwaliteit en schoonheid 147
- 13. Investeer in een netter en nog beter geordend huis 157
- 14. Creëer in minder tijd een schoner en gezonder huis 165

Stap 5: Stretch your limits 176

- 15. Stretch je overtuigingen 179
- 16. Cocos je gezondheid, geld, liefde en werk 189
- 17. Inspiratie voor CocosYourLife in de praktijk 199

WOORD VOORAF

Je thuis is daar waar de liefde heerst.

David & Carianne Ros

Ben jij iemand die van nature goed en graag opruimt en dingen ordent? Of ben je iemand die wel graag wil dat het netjes is, maar het liefst elke dag even een schoonmaakster - of nog beter: een toverfee – langs zou laten komen om alles weer netjes te maken?

Voordat ik David ontmoette, was ik in de veronderstelling dat mannen altijd vieze sokken náást de wasmand gooiden, als die sokken tenminste in de buurt van een wasmand kwamen. En dat er grote ruzies ontstonden tussen man en vrouw vanwege het eeuwige dopje dat niet op de tand-pastatube teruggedraaid werd. Waar ik die 'wijsheid' vandaan haalde, weet ik eigenlijk niet. Maar het kwam er in elk geval op neer dat ik 'wist' dat mannen altijd troep maken, die vrouwen vervolgens moeten opruimen.

Toen ik voor de eerste keer bij David thuis kwam, was ik blij verrast en verwonderd over zijn huis. Het was niet groot, maar met grote zorg en creativiteit ingericht, passend bij dat huis. Er stonden verse bloemen op tafel. Her en der stonden kaarsen, die hij aanstak om de ruimte sfeervol te verlichten. Overal waar ik keek, was de kamer netjes en geordend.

Hij wist níét van tevoren dat ik die avond bij hem thuis zou komen, dus hij had niet speciaal voor mij even snel 'opgeruimd' (lees: alle zoi in de kasten gesmeten). Ik kwam daar binnen en dacht: 'Deze man heeft zijn leven op orde!' - omdat zijn hele huis dat uitstraalde.

En dat was ook zo. Het enige wat nog ontbrak was de vrouw van zijn leven. En ik ben dankbaar dat ik die vrouw mag zijn.

Toen we negen maanden later trouwden, hoefde hij slechts een paar dingen weg te doen en enkele dingen net iets anders te ordenen, om binnen tien minuten voldoende plek te creëren voor mij en mijn spullen. Hoe was dit mogelijk?

WONEN IN EEN PAKHUIS

Ik kwam zelf uit een 'pakhuis', om het zo maar even te noemen. Van jongs af aan had ik spullen om mij heen gehad, véél spullen. Mijn ouders waren verzamelaars. Om je een voorbeeldje te geven: mijn vader had wel 63 overhemden in de kast hangen (ik heb ze een keer geteld, aangezien ik ze altijd streek) en zo'n 300 stropdassen. En mijn moeder had ik-weet-niet-hoeveel boeken in haar kast, hoewel ze zelden tijd maakte om ze ook werkelijk te lezen.

De vloering stond vol met kasten en spullen. Er stond bijvoorbeeld een grote verkleedkist en er lag al lang verlopen administratie. Er lagen ook fotoboeken en allerlei verzamelingen van mijn overleden opa en een oudtante. Achter de luiken, onder het schuine dak, lagen stapels tijdschriften en ook speelgoed dat nooit gebruikt werd, aangezien het daar verstopt lag. We hadden een kelder met flessen wijn en andere alcoholische dranken - meestal gekregen, want mijn ouders gebruikten geen sterke drank – en pakken sap, variërend van tien tot dertig jaar oud – mmm, lekker, wil je ook een glaasje? Ze waren nooit aangebroken, omdat er telkens weer nieuwe flessen wijn of pakken sap gekocht werden. In de kelder lagen ook een paar complete serviezen (lees: voor zo'n dertig man aan borden en bestek, voor als er ooit een feest of diner gegeven werd). En zo was er nog veel meer dat ik me nu niet meer kan herinneren. Het huis was écht een groot pakhuis.

Ik groeide dus tussen al die spullen op. Spullen waarvan een deel een vaste plek had, maar waarvan het grootste deel gewoon in het huis rondzwierf. Ik wist niet beter; zo was het nou eenmaal.

Op mijn dertiende begon ik met mijn uitzet. Want mijn ouders hadden geen goed huwelijk en ik dacht: als ik nu de juiste spullen verzamel die passen bij een gezellig, harmonieus huwelijk, dan zal dat er wel voor zorgen dat ik de juiste man trouw.

En zo begon mijn *bezitsverslaving*. Ik zag mijn ouders dingen kopen om de leegte in hun ziel te vullen en ik deed het gewoon na. En zo verzamelde ik ook heel veel spullen in datzelfde huis. Voor mijn uitzet had ik bijvoorbeeld op mijn zestiende al een compleet Wedgwoodservies verzameld. Mijn zusje verzamelde speelgoed en had zo'n honderd knuffels in haar bed liggen.

SPULLEN, SPULLEN, SPULLEN

Niemand van ons wist dat het eigenlijk vreselijk veel energie kost om zoveel spullen te hebben, dus werd er ook zelden iets aan gedaan. Ja, onze kinderkleding werd met enige regelmaat uitgezocht als er weer een transport naar Polen ging voor de arme kinderen daar. Maar vervolgens werd er weer een veelvoud aan nieuwe kleding gekocht.

Toen ik in Rotterdam ging studeren, propte ik ook mijn studentenkamer vol met spullen. En ik kocht er regelmatig wat bij. Ik wilde 'mijn huisje' gezellig maken en ik hield van eenheid in de spullen die ik had. Dus niet allerlei verschillend gekleurde handdoeken, maar gewoon één kleur. Maar ja, ik kocht er dan wel meteen tien 'voor als ik later getrouwd ben en er gasten komen'.

Nou, je begrijpt: ik vond het een verademing om daar bij David binnen te stappen. Overzicht. Orde. Sfeer. Gezelligheid. Schoonheid. Ik kwam op adem. En het meest bijzondere: toen ik hem ontmoette, voelde ik me zo gelukkig dat mijn bezitsverslaving van de ene op de andere dag over was. Ik keek naar al die spullen van mij en dacht: 'Wat moet ik ermee? Ik heb dat allemaal niet nodig om een goede relatie te hebben. Had ik dat maar eerder geweten!'

VAN IRRITATIE NAAR PASSIE

Zoals gezegd trouwden David en ik negen maanden nadat we elkaar ontmoet hadden. We hebben veel gemeen, kunnen elkaar vinden in de dingen die we leuk vinden en waar we blij van worden, en we vullen elkaar aan. We zijn gewoon ontzettend blij met elkaar en ruzie hebben

we eigenlijk niet. Maar er zijn weleens irritaties en je raadt al waarover: spullen.

Ik wil iets houden, maar hij vindt dat het weg kan. Of hij heeft iets zonder te vragen weggegooid. Ik ben net lekker aan het werk, waarbij ik graag wat dingen om mij heen heb die ik gebruik of denk te gaan gebruiken. Maar hij stoort zich aan 'al die zooi'.

Waar de meeste vrouwen zich verbijsterd afvragen waarom hun man nou nooit opruimt, of waarom al die spullen nodig zijn, is het bij ons David die graag te allen tijde orde en schoonheid om zich heen wil hebben. Zelf kan ik me prima concentreren als er hier en daar nog spullen liggen, maar hij niet. Alles moet eerst netjes, pas dan kan hij aan de slag.

Toen we drie jaar geleden verhuisden, moest er veel in en om het nieuwe huis gebeuren. Van een driekamerappartement gingen we naar een serieus huis. En het was David die de taak op zich nam om er echt een thuis van te maken. Het was bijvoorbeeld altijd mijn wens geweest om in een wit huis met een rieten dak te wonen. David zorgde ervoor dat het rode huis met rieten dak wit gekaleid werd. Elke kamer richtte hij met zorg in. En ik was onder de indruk van het geduld waarmee hij vaas na vaas probeerde op die ene plek, totdat hij de juiste vaas gevonden had. Om vervolgens op zoek te gaan naar het juiste tafeltje of het juiste lampje. Regelmatig hadden we hier gesprekken over, waarbij ik zei: 'David, jij verstaat echt de kunst om orde te scheppen in chaos. En daar laat je het niet bij, je brengt ook schoonheid en daarmee rust en vreugde in huis. Zoals jij dat kan, kunnen het er niet veel. Is dit misschien een passie waarmee je meer mensen tot zegen zou kunnen zijn?'

Maar hij vond het onzin; hij dacht dat iedereen dit wel kon. Totdat hij terugkwam van een businessstraining die hij in Amerika had gevolgd. Hij was al wel een tijdje aan het nadenken over een nieuw bedrijf, maar dáár was het concept Cocos ontstaan in zijn hoofd en hart. Ineens zag hij in dat het niet alleen noodzaak was vanwege ons grote gezin, maar dat het ook echt zijn passie is om een thuis te creëren.



STAP 1

CUT THE CRAP

De meeste mensen denken dat je niet hoeft te léren opruimen. Menige ouder (en ook wij maakten ons hier schuldig aan) roept naar zijn of haar kind: 'Ruim je kamer op!' We hebben de veronderstelling dat het kind dan onmiddellijk snapt wat je bedoelt, wat je verwacht én dat het kind actie onderneemt. Maar vaak moeten we daarna met enige teleurstelling of zelfs boosheid constateren dat zijn kamer wéér niet is opgeruimd of alwéér een troep is.

Wat we eigenlijk bedoelen is: 'Ik wil dat je kamer opgeruimd is.' Terwijl we ze niet uitleggen hóe ze dat het beste kunnen doen.

Hierop stuiten we toen wij begonnen na te denken over CocosYour-Home. David lijkt van nature goed te kunnen opruimen en ordenen. Ik (Carianne) heb het echt moeten leren (ja, van hem inderdaad). En hij ruimt

ook anders op dan ik. David doet graag dingen weg als hij de boel netjes wil hebben. Ik ben meer het type van 'snel spullen verplaatsen', als ik het aan kant wil hebben omdat ik ergens aan wil beginnen. Je begrijpt dat we daar regelmatig discussies over kunnen voeren, want welke methode is nou beter?

Eigenlijk hebben we allebei gelijk. Want zoals we in het voorwoord al schreven, bestaat opruimen uit twee dingen: *spullen wegdoen* en *spullen terugleggen op hun vaste plek*. Dus zolang ik de spullen verplaats naar hun eigen plek, ben ik aan het opruimen. Maar zodra ik spullen oppak om ze vervolgens gewoon maar ergens anders neer te leggen, ben ik *niet* aan het opruimen.

Het verraderlijke is dat het lijkt alsof ik aan het opruimen ben, omdat de vrijgemaakte plek (waar ik de spullen heb weggehaald) ineens heel netjes lijkt, maar niets is minder waar. Ik heb alleen het probleem verplaatst.

Maar er is hoop! Want inmiddels ben ik heel goed geworden in ordenen en opruimen. En als ik het kan, kun jij het zeker. Als je gewoon de stappen volgt die we in dit boek beschrijven (en dus géén stappen of opdrachten overslaat, hoe verleidelijk dat soms ook is!), zul je zien dat ook jij jouw huis en je leven op orde krijgt! Mits je er echt voor gaat en actie onderneemt.

***Verlang jij ernaar dat je na een dag hard werken thuiskomt
in een heerlijk, geordend, schoon en mooi huis?***

Bij stap 1 staat het opruimen centraal: *weg met overbodige spullen!* Minder spullen betekent: minder opruimen, minder om op te bergen en schoon te houden en minder om te onderhouden.

Maar dat is slechts het halve werk. Want eigenlijk moet je eerst je eigen gedachten over spullen en over opruimen onder de loep nemen voordat je aan de slag kunt. En eigenlijk zit daarvoor nóg een stap, namelijk: weten wat je wilt, zodat je een richting hebt en daadwerkelijk keuzes kunt maken. Hoe ziet jouw droomhuis eruit en wat vind je belangrijk? Zonder te beseffen wat je doet en waarom, heb je misschien vandaag al je rommel weggewerkt, maar is er morgen weer nieuwe rommel. En dat willen we natuurlijk niet!

Stel je eens voor dat je je hele verdere leven aan het opruimen bent ...

Daar moet je toch niet aan denken?! Daarom is het belangrijk dat je dit proces één keer echt goed aanpakt. Waarom? Omdat je wilt leven en dus niet overleven in je eigen gecreëerde pakhuis.

Toen ik (David) Cocos bedacht, kwam meteen ook het motto in mijn gedachten: *For a fruitful living*. Het gaat niet alleen om het opruimen en organiseren van je huis, het gaat om iets veel groters!

Wij geloven dat we als mens geschapen zijn met een doel. We zijn er niet zomaar. En we zijn er al helemaal niet om ons leven lang achter de rommel aan te lopen die we zelf gemaakt hebben, of om een groot deel van de dag op te ruimen en schoon te maken.

Nee, we hebben iets te brengen in deze wereld. We zijn hier met een doel, een missie of een roeping – hoe je het ook wilt noemen. Maar als je al je tijd kwijt bent met het opruimen van spullen die je eigenlijk niet eens wilt, kom je nooit toe aan datgene waartoe je geroepen bent!

Stel je nu eens voor dat je elke dag bezig bent met datgene wat je het allerliefste doet ...

Dat voelt goed toch? Een opgeruimd en geordend leven zorgt ervoor dat je lekker in je vel zit, dat je energie hebt, dat je blij bent. Je kunt zo veel meer doen en bereiken dan wanneer je te veel tijd besteedt aan nutteloze zaken (lees: spullen verplaatsen en dingen zoeken). Als jouw randvoorwaarden op orde zijn, heb je zo veel meer tijd, geld en energie om jouw passie te leven en de dromen van je hart te verwezenlijken. Verlang jij naar dat leven? Dan heb je het juiste boek in handen!

Bij deze eerste stap:

- denk je na over jouw ideale (t)huis,
- kijk je naar je huidige situatie en ga je nadenken over wat er beter kan,
- word je geconfronteerd met jouw excuses én leer je ze te elimineren uit je leven,
- ga je je goed voorbereiden én ga je aan de slag!

HOOFDSTUK 1

DEFINIEER JOUW DROOMHUIS

Nothing happens
unless first we
dream

CARL SANDBURG

Kijk eens om je heen. Kijk naar de foto's van je geliefden. Kijk naar het huis waarin je woont. Kijk naar je agenda. Kijk naar je bankrekening. Kijk naar je spiegelbeeld.

Dit, wat je nu ziet, is het resultaat van al jouw successen en falen. Het resultaat van jouw keuzes en jouw acties, in combinatie met datgene wat je – of je het nu wilde of niet – in de schoot geworpen kreeg, en waar jij op een bepaalde manier op reageerde. Dit is jouw leven.

Haal eens diep adem en laat het goed tot je doordringen.

Ben je blij met wat je ziet? Ben je tevreden? Ben je dankbaar? Gelukkig? Of voel je dat er meer in zit dan dat er tot nu toe is uitgekomen? Of voel je zelfs iets diep van binnen borrelen wat lijkt op frustratie of moedeloosheid of gejaagdheid, terwijl je weet dat er een prachtig masker overheen zit? Een masker dat zegt: 'Het gaat heel goed met mij! Kijk eens hoe succesvol ik ben?', terwijl je nog maar eens een overgelukkige foto van jezelf, je gezin, je huis, je werk en je diploma's uploadt op social media om met de wereld te delen?

Je bent niet de enige.

Er zijn ongelooflijk veel mensen die van buiten heel gelukkig lijken te zijn, terwijl ze van binnen denken: 'Als ze toch eens zouden weten hoe ik me écht voel of hoe ik *thú's* ben ...'

FRUSTRATIE IS HET BEGIN VAN VERANDERING

Het maakt niet uit wat de uitkomst is van het kijken naar alles om je heen; of je heel gelukkig bent of je gefrustreerd voelt, of een combinatie van beide. Maar het is wel belangrijk dat je het jezelf echt gunt om hierover eens goed na te denken.

Als je net bent zoals wij – druk gezin, beiden werkend, graag sociaal betrokken – dan zul je jezelf waarschijnlijk zelden de tijd geven om jezelf bewust die ene belangrijke vraag te stellen: *hoe gaat het met mij?* En als je daarover hebt nagedacht, zou de volgende vraag kunnen zijn: *hoe gaat het met mijn geliefden?*

Er zijn te veel mensen die leven in de rommel, omdat ze het zichzelf nooit gunnen of gegund hebben om deze vraag te stellen. Te veel mensen die burn-out zijn. Te veel mensen die scheiden. Te veel mensen die doen alsof ze gelukkig zijn en alles menen te hebben wat hun hartje begeert, terwijl ze in werkelijkheid geen flauw idee hebben wat hun hart eigenlijk begeert. En ze voelen wel frustratie, maar ze luisteren er niet naar. Terwijl juist die frustratie, over hoe je leven nu is ten opzichte van hoe je het zou willen, jou helpt om dingen te willen en vervolgens te gáán veranderen! Zo veel mensen leven maar door, omdat ze nu eenmaal in de ratrace van het leven gevangen zitten en niet weten hoe ze daaruit moeten komen.

STOP!

Het is wel degelijk mogelijk om die ratrace te stoppen. En je kúnt jezelf bevrijden uit de gevangenschap van 'hoe het hoort' of 'hoe zij het willen'. Je hóéft niet te tolereren dat je veel te hard werkt, dat je te weinig tijd met je geliefden doorbrengt, dat je huis een zooi is en dat je je vrienden of vriendinnen bijna nooit ziet. Het is helemaal niet nodig om eerst een midlifecrisis of een fikse burn-out te doorstaan, voordat je het roer omgooit. Het kan anders. *Als jij maar kiest.*

Het grootste cadeau dat je jezelf en je omgeving kunt geven, is dat je kiest voor wat er in je hart leeft!

Maar hoe kun je kiezen als je niet weet wát je zou willen kiezen? Als je 's avonds in een chaoshuis thuiskomt en nog net genoeg energie hebt om een biertje uit de koelkast te pakken en een pizza in de oven te schuiven? Als je nooit een moment stilstaat bij wat je echt wilt, zodat je gedwongen bent om maar gewoon door te racen zoals je altijd hebt gedaan?

Neem je frustratie serieus en bedenk: *nu is het genoeg! Ik neem hier geen genoeg meer mee, want ik wil méér van mijn leven maken dan het nu is!*

Ja, je leven is wel erg groot. Dus laten we bij één belangrijk onderdeel beginnen: je huis tot een thuis maken. Dan komt de rest daarna wel.