

U hebt vaak het gevoel dat u overstelpt wordt door uw bezittingen?

U vindt soms dat u er echt genoeg van hebt?

U vraagt zich af of alles wat u bezit niet te veel tijd, geld en plaats in beslag neemt?

Maar u weet niet hoe u dit kunt verhelpen?

Wees gerust!

Dit schriftje is bedoeld om u te helpen verlossen van uw overbodige bezittingen en u een kritische houding te geven tegenover uw koopgedrag door middel van praktische en concrete oefeningen.

Als u dit proces hebt doorgemaakt, gaat u zich absoluut zorgelozer voelen!



Dit schriftje is strikt persoonlijk:

u durft misschien niet helemaal eerlijk te zijn als u bang bent dat dit schriftje in verkeerde handen kan vallen!

U bevrijden, wat betekent dat precies?

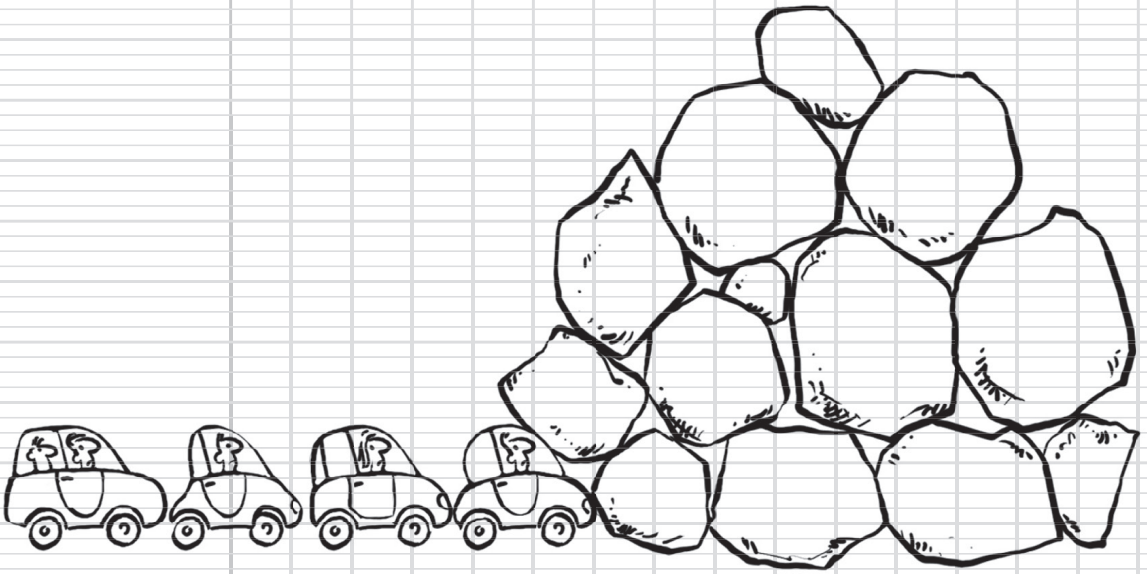
«Puin ruimen. En bovendien opstoppingen opheffen en opnieuw ruimte creëren.»

Émile Littré

Puin ruimen? U begrijpt misschien niet onmiddellijk waar we naartoe willen. U woont immers niet op een bouwterrein!

Onze ontelbare bezittingen, de vele verplichtingen en te veel afhankelijkheden hinderen ons echter in ons dagelijks leven. We beseffen het niet, want we hebben nooit echt de tijd genomen om er even bij stil te staan, maar wat is de berg spullen die elke dag een beetje meer ons leven overstelpt reusachtig! En precies zoals in een file op de snelweg, blokkeert die berg bezittingen en verplichtingen de belangrijke aspecten van ons leven. Waarden die voor ons essentieel zijn, kunnen niet meer vrij en vlot stromen.

Schrijf in elk van de onderstaande stenen wat u tegenhoudt om de belangrijke aspecten van uw leven ruimte te geven.



Uzelf bevrijden door weer ruimte te creëren, is een vrijwillige en goed doordachte stap die leidt tot het loslaten van uw overtuigingen en uw angsten. Daardoor kunt u afstand nemen van het overbodige, om dat wat voor u belangrijk is op de voorgrond te plaatsen. Dit persoonlijke ontwikkelingsproces gaat u helpen om uw leven te vereenvoudigen en - vooral - om uw echte behoeften te leren kennen, zodat u zich helemaal kunt ontplooiën.

Voor bevrijding bestaat er dus geen goede of slechte methode en er zijn geen doelstellingen die u moet bereiken, behalve de doelstellingen die u zichzelf mettertijd gaat opleggen. Er zijn ook geen bezittingen die u per se moet behouden of juist moet weggooien, want u bent de enige die het nut van dat wat u bezit, kunt beoordelen.

Laten we beginnen!

Als u denkt aan ruimte creëren, denkt u vooral aan materiële bevrijding, maar ook veel andere gebieden van uw leven kunnen behoefte aan bevrijding hebben!

Kruis in onderstaand lijstje alle dingen aan waarvan u vindt dat ze uw leven belasten. Vul de lijst eventueel verder aan.



6

- uw tijdsbesteding
- uw kasten, uw huis, uw opslagplaatsen
- uw adresboek
- uw e-mail
- uw vrije tijd
- uw bureau of kantoor
- uw beleggingen- en verzekeringen-
portefeuille
- uw souvenirs
- uw familiale relaties
- uw sociale relaties



- uw relatie met uw partner
- uw verstand
- uw brievenbus
- uw etui met klantenkaarten
- uw asbak
- uw koelkast of uw maag
- uw beroepsleven
- uw vuilnisemmers
- ...
- ...



De weg waarlangs u moet beginnen!

Opgelet! Denk vooral niet dat bevrijding betekent dat u moet leven met slechts enkele lepels en vorken, en één paar sandalen! Nee, u hoeft echt niet het schilderij dat u gekregen hebt van uw zus weg te gooien omdat het niet zou voldoen aan uw meest elementaire psychologische behoeften. Ja, u mag dat boek dat u nooit leest houden of uw drie fototoestellen, omdat ze belangrijk voor u zijn. Het doel van dit schriftje is niet om een lijst te maken van wat u wel of niet mag houden, maar om u te helpen in alle eerlijkheid en met verantwoordelijkheid een selectie te maken!

U bevrijden - waar is dat goed voor?

Om te weten wat u bezit!

Bent u in staat om een lijst te maken van al uw bezittingen? Hoogstwaarschijnlijk niet! Als we overstelpt worden, weten we soms zelfs niet meer wat we bezitten en kopen we dingen dubbel!

Probeer op een blanco A4'tje een lijst te maken van alles wat u bezit.

Om uw spullen te kunnen terugvinden!

Als u voldoende ruimte gecreëerd hebt, merkt u dat elk voorwerp gemakkelijk zijn plaats zal vinden. U kunt dan uw huis op een optimale manier opruimen en organiseren, zodat u uw tijd niet meer hoeft te verspillen aan het zoeken naar uw spullen! Wat een vracht stress minder!

Maak hieronder een lijst van de voorwerpen waarnaar u het vaakst op zoek bent.

-
-
-
-



Noteer hieronder, zonder dingen bewust weg te laten, alle (al dan niet materiële) zaken die u vermoeien, die uw energie opvreten, die u woedend maken. Als u niet genoeg ruimte hebt, pak dan een extra vel papier en ga verder met de oefening. Hieronder vindt u een onvolledige lijst die u vanaf nu kunt aanvullen en ordenen zoals u wilt.

- het huishouden
- wanorde
- post sorteren
- rekeningen betalen
- wasgoed wassen, ophangen, opvouwen, opbergen
- belastingaangiften invullen
- reclame die uit de brievenbus puilt
- alles wat rondslingert
- versleten of gebroken voorwerpen
- kleren die uit de kasten puilen
- te kleine kleren van de kinderen
- geleende cd's die u niet kunt teruggeven omdat u niet meer weet van wie u ze hebt geleend
- vermoeidheid, gebrek aan energie
- de neiging om alles uit te stellen
- tijdgebrek