

INHOUD

Inleiding.....	4	En nu kun je gaan inruimen!.....	67
<i>Hoofdstuk 1</i>		<i>Hoofdstuk 6</i>	
Bewustwording	6	De kunst van het ordenen	68
Wanneer alles tegenzit.....	7	Voor je gaat ordenen.....	69
Motivatie.....	10	Heroverweeg voor alle spullen de juiste plek.....	72
En jij?.....	18		
<i>Hoofdstuk 2</i>		<i>Hoofdstuk 7</i>	
Overbodige, nutteloze en andere spullen.....	21	Het hele huis opruimen	77
Je huis opruimen om je hoofd helder te krijgen.....	22	Gemeenschappelijke ruimten	78
Onpersoonlijke spullen	23	De privéruimten.....	83
Persoonlijke spullen.....	29	Linnengoed en kleding	89
En jij?.....	34	De speelruimte	96
		Je werkruimte.....	99
		Neem je toevlucht tot een professionele opruimcoach	104
<i>Hoofdstuk 3</i>		<i>Hoofdstuk 8</i>	
De kunst van het opruimen	35	Opnieuw beginnen zonder rommel	116
Hoe ruim je op?	36	Nieuwe gewoonten aanleren	117
Opruimen volgens een methode.....	40		
En jij?.....	52	<i>Hoofdstuk 9</i>	
<i>Hoofdstuk 4</i>		Te voorkomen fouten en obstakels	124
Opruimstrategieën	53	Veelvoorkomende fouten	125
Pak het goed aan en ruim slim op	54	Andere te vermijden fouten	131
Motiveer jezelf en anderen	56		
Bewaren of niet, je moet kiezen	59	Conclusie.....	133
<i>Hoofdstuk 5</i>		Nawoord.....	134
Overbodige spullen wegdoen	62	Bijlagen.....	136
Weggooien, wat een verspilling!	63	Adressenlijst	138
Wat doe je met spullen die in de weg staan?.....	64	Bibliografie	139
		Register	140

Hoofdstuk 1

‘Gelukkig of ongelukkig zijn
is het gevolg van wie we zijn,
niet van wat we hebben.’

Arnaud Desjardins

BEWUST- *wording*



Wanneer ALLES tegenzit...

Wanneer alles tegenzit, reageren we daar allemaal anders op. Soms hebben we zin om het helemaal anders te doen, om orde op zaken te stellen in ons leven en weer meester te worden van onze woning om iets dichterbij het geluk te komen.

Het omslagpunt

Je komt thuis na een lange werkdag en alles is je te zwaar, je bent moe en je moet nog van alles doen: de boodschappen uitpakken, het huiswerk van de kinderen in de gaten houden, koken, afwassen, de eetkamer opruimen, je rekeningen betalen, de was vouwen en in de overhoopgehaalde kasten opbergen, enzovoort. Maar eigenlijk heb je maar aan één ding behoefte: zitten en uitrusten.

Maar helaas wordt er steeds weer een beroep op je gedaan – door de kinderen, je ouder wordende vader en moeder, je telefoon die voortdurend overgaat – en het lukt je niet om op adem te komen, niet op je werk, maar dus ook niet thuis. Op dat moment neem je het besluit om je leven weer op orde te brengen. Je houdt jezelf voor dat het dit keer te veel is: 'Ik wil ruimte creëren voor het meest wezenlijke: MEZELF!' Vervolgens maak je dat luidkeels kenbaar, zodat iedereen op de hoogte is van je besluit. Zo, het is eruit en nu gaat het al een stuk beter.

Vaak is het tijdens een persoonlijk ontwikkelingsproces naar meer welzijn dat je de behoefte voelt terug te keren naar de

essentie en je te bevrijden van alles wat overbodig is. Over het algemeen maakt het besluit om je woning uit te mesten deel uit van de weg naar een vrijer, kalmer leven dat meer is afgestemd op je waarden.

Natuurlijk kunnen andere omstandigheden ook tot dit besluit leiden: een verhuizing, een verbouwing in huis, een scheiding, een herschikking van het gezinsleven, de komst van een baby of zelfs meerdere redenen. Een gebeurtenis die je emotioneel raakt, of het nu gaat om een gelukkige of ongelukkige gebeurtenis, heeft heel vaak gevolgen voor je woning.

Op zoek naar geluk

De trend van tegenwoordig om te willen opruimen, is kenmerkend voor de huidige consumptiemaatschappij. We worden voortdurend verleid om van alles en nog wat aan te schaffen en denken daarbij dat onze bezittingen ons vast en zeker gelukkiger zullen maken.

Door almaar spullen te kopen en te verzamelen die niet per se nuttig zijn, is het vervolgens niet zo vreemd dat we tien jaar later de behoefte voelen om onze woning te reorganiseren. Wat frappant is en me fascineert, is dat we om dezelfde reden de noodzaak voelen om op te ruimen als om al die spullen te vergaren: gelukkiger worden en een ontplooid leven leiden!

Sommigen besluiten hun kasten op te ruimen om ze vervolgens nog beter te kunnen vullen, terwijl anderen belangstelling krijgen voor minimalisme of bewust gekozen eenvoud en besluiten duurzaam op te ruimen. Het gaat hier niet om goed of slecht. Ik constateer simpelweg dat het doel vaak hetzelfde is: geluk. Het is begrijpelijk, maar wees je ervan bewust dat al het overbodige wegdoen niet leidt tot instantgeluk. Zo werkt dat niet. Het is belangrijk te weten om welke reden je

je woning wilt opruimen, welk doel achter deze wens schuilt en wat je werkelijke bedoeling is, zodat je de richting kunt inslaan die je werkelijk en op de langere termijn gelukkig maakt.

Je doel

Volgens mij is het veel interessanter iets met je hart en heel bewust te doen. Daarom ben ik ervan overtuigd dat het van wezenlijk belang is welke reden je hebt om je woning op orde te brengen en op te ruimen. Hoogstwaarschijnlijk is je uiteindelijke doel geluk en welzijn, maar het is van belang dat je je bedoeling nauwkeuriger omschrijft en weet welke richting je op wilt. Dan pas lukt het om gemotiveerd te blijven door je voor te houden waarom je orde op zaken wilt stellen!

Opruimen is slechts het begin van het avontuur. Het is het begin van een verandering of een ontwikkelingsproces dat logisch is voor jou als persoon.

Zoals je in de volgende hoofdstukken kunt lezen, is het niet zo ingewikkeld om erachter te komen hoe je orde op zaken stelt. Maar beseffen waarom, om welke reden je dat wilt, is veel subjectiever en heel persoonlijk. In boeken is een pasklaar antwoord niet te vinden. Ik kan dingen duidelijker maken door je bepaalde vragen te stellen, maar de enige die er antwoord op kan geven, ben jij.

Je doel voor ogen houden

Als je begint aan het ‘detoxen van je huis’, dat wil zeggen het volledig reorganiseren en opruimen van je woning, is het veel gemakkelijker koers te houden wanneer je je doel goed hebt omschreven en je dat voor ogen houdt.

MOTIVATIE

De redenen die mensen hebben om hun woning op te ruimen, kunnen heel erg verschillend en persoonlijk zijn, maar sommige aspecten lijken op elkaar. Laten we de meest voorkomende redenen op een rijtje zetten.

Behoeftte aan ruimte

Je droomt ervan de muren van je woning weg te duwen om haar groter te maken. Je hebt meer leefruimte nodig, omdat het gezin binnenkort wordt uitgebreid met een baby, je met de liefde van je leven gaat samenwonen of je zoon weer thuis komt wonen. Je wilt eigenlijk een kantoor inrichten om thuis te kunnen werken of een ruimte voor jezelf waarin je de rust vindt om te mediteren of te lezen. Kortom, je hebt behoefte aan meer ruimte!

Door je huis te reorganiseren en op te ruimen, kun je veel ruimte vrijmaken. Misschien dat je zelfs met wat minder meubels toe kunt. Je hebt mooie plannen, dus maak daar ruimte voor, zowel letterlijk als figuurlijk.

Behoeftte aan orde

Als studente nam ik altijd de tijd om mijn kamer op te ruimen en te stofzuigen voordat ik ging studeren. Ik was echt veel efficiënter in een nette, geordende omgeving. Ik had behoefte aan orde en netheid om me op mijn studie te kunnen concentreren. Nu vind ik het nog steeds belangrijk om in een opgeruimde en lege omgeving te werken.

Als je merkt dat je kinderen zich maar moeilijk kunnen concentreren op hun huiswerk, komt dat misschien ook omdat ze worden afgeleid door speelgoed dat op de grond slingert.

Rommel heeft namelijk net als geluid een negatieve invloed op het concentratievermogen. In een ruimte zonder rommel daarentegen heb je heldere ideeën en letterlijk een 'opgeruimd hoofd'. De behoefte aan orde beantwoordt ook aan de behoefte om te leven in een omgeving die we mooi vinden en die aan onze smaak voldoet.

Als je bovendien voortdurend op zoek bent naar spullen in een kamer waar het een chaos is, heb je bepaald geen energie meer om op te ruimen of schoon te maken! Dus stel je deze huishoudelijke taken, die je onaantrekkelijk, vervelend en tijdrovend vindt, maar uit. Maar als je woning al geordend zou zijn geweest, dan had je die in een mum van tijd kunnen opruimen!



Als je behoefte hebt aan orde, als je geen zin hebt om veel tijd te besteden aan het opruimen en schoonmaken voordat je aan het werk gaat, is de oplossing simpel: doe alle overbodige spullen weg, want hoe minder je bezit, hoe makkelijker en sneller het is om op te ruimen!

Behoeftte aan geld

Als je veel spullen hebt, heb je ze ooit gekocht, waarvoor je soms grote of onnodige bedragen moest neertellen en dat leidde er vast en zeker toe dat je minder spaargeld overhad. Ik probeer je niet aan te praten dat je spijt moet hebben van je aankopen. Soms is er een goede reden om een voorwerp te kopen. Waarschijnlijk heeft het zijn diensten bewezen, maar nu is het misschien tijd om er afstand van te doen als je tot de slotsom komt dat je behoeften zijn veranderd.

De opeenstapeling van spullen kan veel geld kosten, want ze moeten allemaal worden onderhouden en uiteindelijk gerepareerd, wat soms heel duur is. Vaak gaat het om elektronische apparaten, voor het huishouden, de tuin of om meubels die veel onderhoud nodig hebben.

Kinderen bezitten ook veel dure spullen die maar een beperkte tijd meegaan. De wensen van je kinderen veranderen met hun leeftijd. Ik denk dan in het bijzonder aan spullen voor de verzorging van baby's die alle moeders hebben, maar die maar zes maanden van pas komen! Als deze spullen nog in een goede staat verkeren, kun je ze heel gemakkelijk tweedehands verkopen en er een beetje geld aan verdienen. Doe hetzelfde met de kinderkleren die te klein zijn geworden. Sommige kinderen hebben zo veel kleding dat het onmogelijk is om alles in de goede periode te dragen, omdat ze zo snel groeien! Met speelgoed is het niet anders. Het is niet nodig om een puzzel van negen stukken te bewaren terwijl je jongste al bijna zeven jaar is.