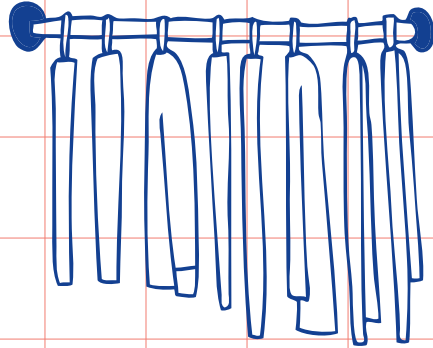
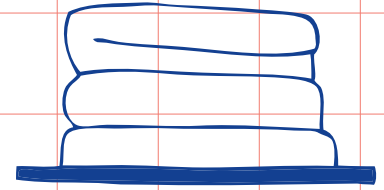


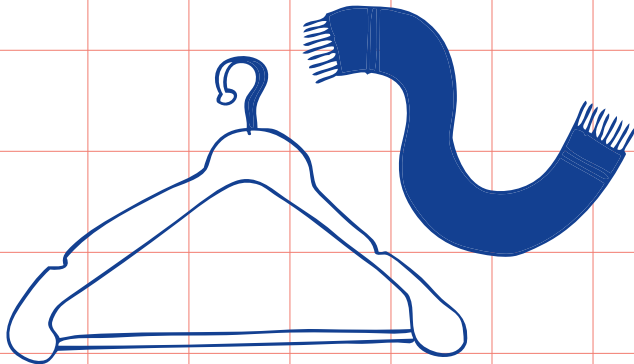
DEEL 1



OPRUIMEN!



KLEDING



WAAROM DOE IK DIT?

.....
.....
.....





Noteer een beloning voor jezelf voor het afwerken van deze uitdaging.

.....

.....

.....

.....

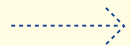
.....

.....



































.....

.....

Om goed georganiseerd en volgens planning te werk te gaan, vul je dit schema in. Dit wordt je leidraad bij deze uitdaging. Geef achteraan ook aan of je opdracht is afgerond.






MAAND: _____

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
						
						
						
						
						

← voor een ingevuld voorbeeld zie pagina 9

VOORBEREIDING

Voordat je eraan begint, zorg je dat het materiaal klaarstaat om je kleding in de volgende categorieën onder te verdelen:

 HOUDEN ----- ----- -----	 WEGGOOIEN ----- ----- -----	 WEGGEVEN/ VERKOPEN ----- ----- -----
--	---	---

ACTIE

Kleding is persoonlijk en heb je in veel gevallen zelf gekozen of gekocht. Daarom is een beslissing nemen meestal ook vrij gemakkelijk.

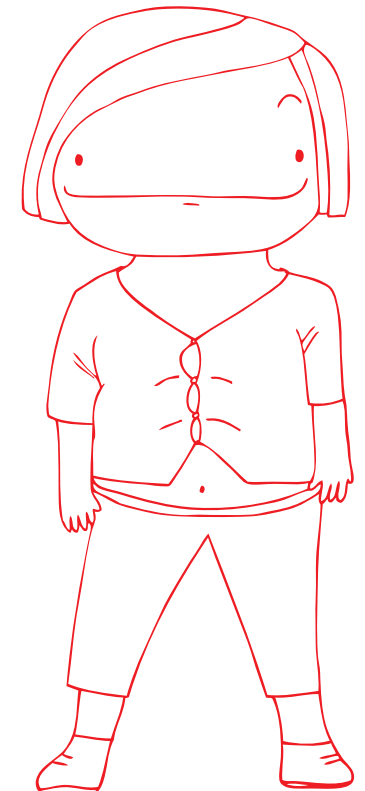
Let wel op: begin eerst met kleding van jezelf. Daarna kun je de kleding van je partner opruimen, maar doe dit dan samen.




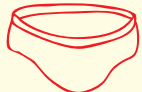
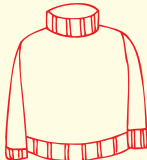
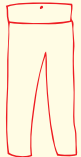
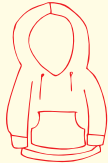

Hoe begin je hieraan?

Als je echt heel grondig te werk wilt gaan en als je er minstens een halve dag voor kunt uittrekken, raad ik je aan om gewoon al je kleding op een grote hoop te gooien.

Maar meestal heb je slechts een uurtje tijd en misschien volgende week nog eens een uurtje...

Kies uit het tekeningoverzicht een paar groepen die je onder handen wilt nemen. Zo creëer je een duidelijk afgebakend start- en uitvoeringsplan. Leg dan per groep alles op een hoop.



	TOPJES/T-SHIRTS	 CHECK <input type="checkbox"/>		JASSEN	 CHECK <input type="checkbox"/>
	ONDERGOED	<input type="checkbox"/>		JUWELEN	<input type="checkbox"/>
	PYJAMA'S	<input type="checkbox"/>		TRUIEN/VESTEN	<input type="checkbox"/>
	HANDTASSEN	<input type="checkbox"/>		KOUSEN	<input type="checkbox"/>
	JURKEN/ROKKEN	<input type="checkbox"/>		BROEKEN/LEGGINGS	<input type="checkbox"/>
	SCHOENEN	<input type="checkbox"/>		SPORTKLEDING	<input type="checkbox"/>
	HEMDEN/BLOUSES	<input type="checkbox"/>		SJAALS/MUTSEN/RIEMEN	<input type="checkbox"/>

STAP 1

Start met de opdracht die je voor vandaag hebt gepland.

Werk per kledinggroep zodat je gemakkelijk het overzicht kunt bewaren.

Neem elk kledingstuk vast en stel jezelf de volgende vragen:

	NEE	JA
Kan ik dit kledingstuk nog dragen (te ruim of te krap)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ga ik het nog dragen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is het in goede, draagbare staat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zou ik het op dit moment nog kopen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

↓ ↓

Indien je op een van deze vragen 'nee' antwoordt, weet je dat je er afscheid van kunt nemen. Aan jou dan de keuze of je het kledingstuk weggooit en dus in een zak doet, of in een doos legt om weg te geven of te verkopen.

Indien je vol overgave op al het bovenstaande 'ja' hebt geantwoord, kan dit prachtige kledingstuk weer een zichtbare plek in je kast krijgen.

Ga hiermee door totdat je elk kledingstuk van deze groep gesorteerd hebt.

STAP 2

Normaal gesproken zou je nu dus drie groepen voor je moeten hebben:



HOUDEN

Ga verder met de kleding die jouw 'ja' heeft gekregen! Deze kun je terug in de kast hangen/leggen.



WEGGOOIEN

Deze groep is zeer gemakkelijk. Knoop de zak dicht en zet hem klaar om echt weg te gooien. Het is dan ook verboden hier nog iets uit te halen!



WEGGEVEN/
VERKOPEN

Houd voor deze groep rekening met twee zaken:

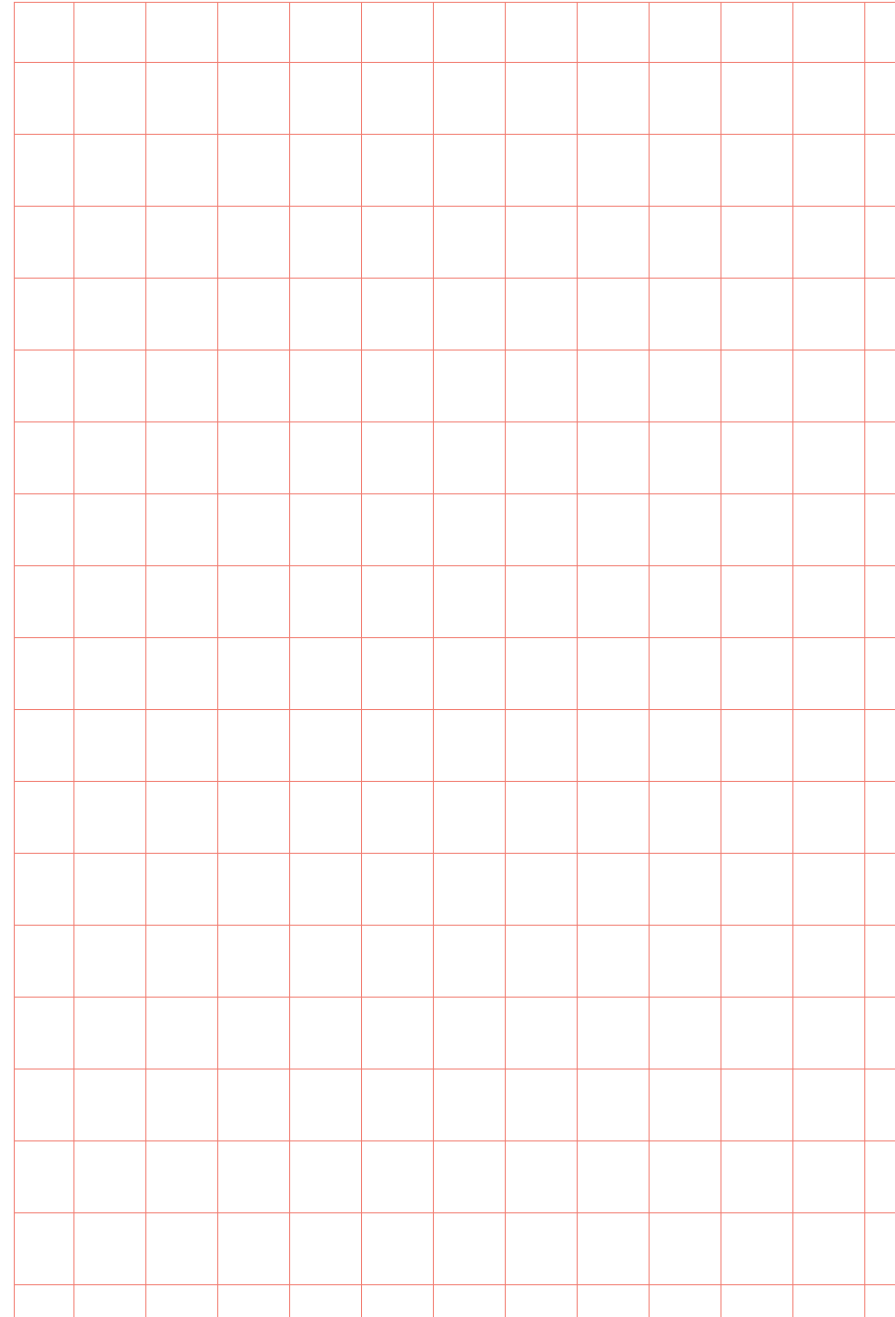
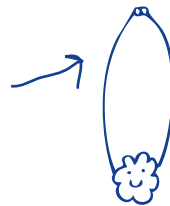
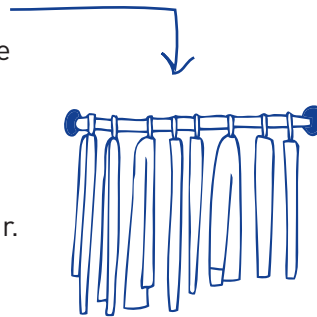
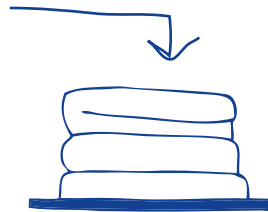
- Geef geen dingen weg om er zelf vanaf te zijn. Als je er iemand werkelijk een plezier mee kunt doen, moet je het zeker doen. Maar vraag je dat eerst af en dring zeker niets op.
- Kleding verkopen is zeer tijdrovend. Je moet alles fotograferen, online zetten, reageren... Onder-schat deze taak zeker niet. Doe dit dus uitsluitend met de kledingstukken waaruit je nog een meerwaarde kunt halen.

STAP 3

Hiernaast kun je voor jezelf uittekenen hoe je je kast (hang- en legkast) idealiter wilt indelen.

★ Tips

- Kleding die niet in het zicht hangt, ben je binnen tien dagen vergeten. Probeer alles dus goed zichtbaar in je kast te leggen of hangen en leg geen stapeltjes achter stapeltjes (doe dit uitsluitend als het om winter- en zomerkleding gaat).
- Werk van licht naar donker en van lang naar kort (van links naar rechts voor hangende kleding). Dat geeft een positieve vibe aan je kleerkast.
- Probeer bij legkleding (bijv. T-shirts) zo veel mogelijk per kleur te werken.
- Schuif handtassen of sporttassen in elkaar. Laat er alleen een handvat uithangen, zo zie je welke tassen in elkaar zitten.
- Durf alles eens een nieuwe plaats te geven! Dit zal je stimuleren om andere kledingstukken te dragen.
- Geef je juwelen de aandacht die ze verdienen, verstop ze niet in een doosje. Leg ze op een zichtbare plaats waar ze uitnodigen om gedragen te worden.
- Bij schoenen mag je extra selectief zijn. Als ze niet lekker zitten ga je ze sowieso niet dragen. De enige uitzondering zijn schoenen die specifiek bij een bepaalde outfit horen.



STAP 4

Als het goed is, hangt of ligt je geselecteerde kleding nu mooi in je klederkast.



Plan nu ook een moment om de groep 'weggooien' echt te verwijderen. Laat die zak zeker niet staan...

Plan alvast wat tijd in je agenda om de dingen die je gaat verkopen of weggeven te fotograferen of online te zetten.

Maar allereerst...
Beloon jezelf nu maar eens. Je hebt een zeer belangrijke stap gezet naar een opgeruimde en ordelijke woning.

Opmerkingen/ideeën:

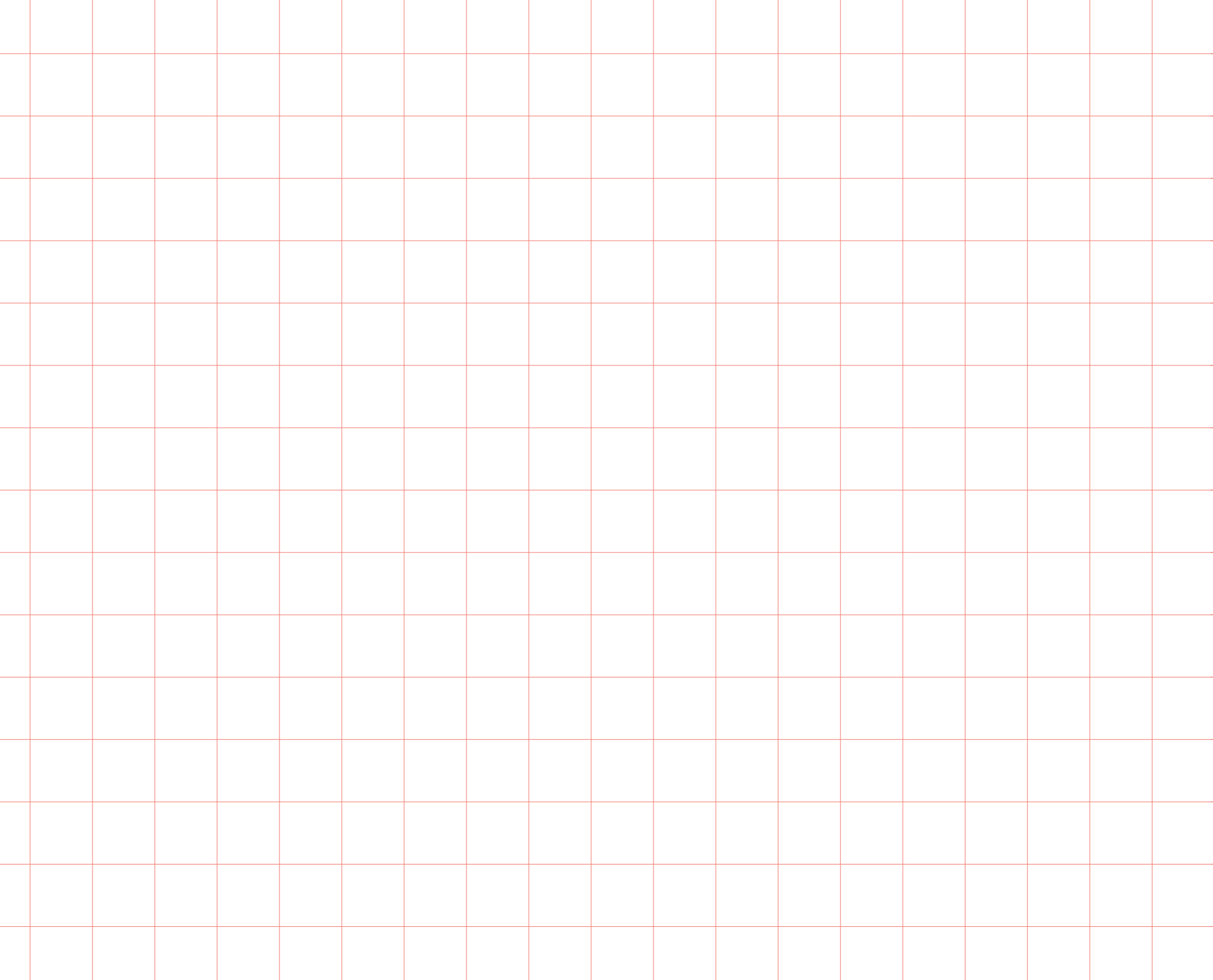
.....

.....

.....

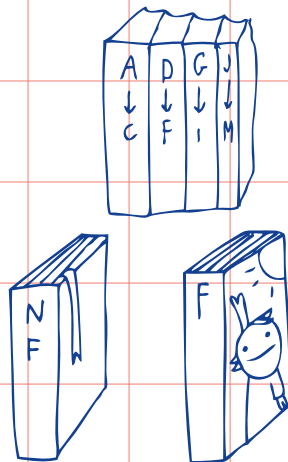
.....

Zin in een volgende uitdaging? →

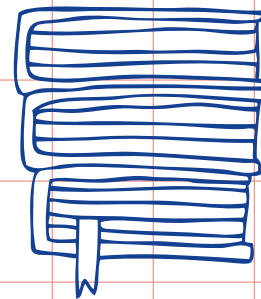
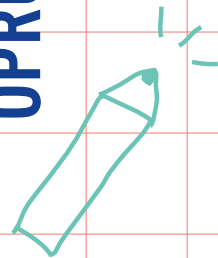




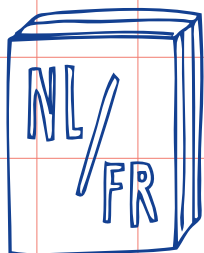
DEEL 2



OPRUIMEN!

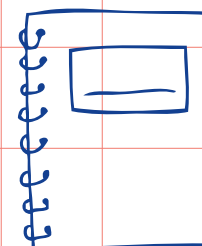


BOEKEN



WAAROM DOE IK DIT?

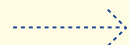
.....
.....
.....







































Noteer een beloning voor jezelf voor het afwerken van deze uitdaging.

Om goed georganiseerd en volgens planning te werk te gaan, vul je dit schema in. Dit wordt je leidraad bij deze uitdaging. Geef achteraan ook aan of je opdracht is afgerond.



MAAND:









MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----
 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----
 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----
 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----
 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----	 ----- ----- -----



voor een ingevuld voorbeeld zie pagina 9

VOORBEREIDING

Voordat je eraan begint, zorg je dat het materiaal klaarstaat om je boeken in de volgende categorieën onder te verdelen:

 HOUDEN	 ----- ----- -----	 WEGGOOIEN	 ----- ----- -----	 WEGGEVEN/ VERKOPEN	 ----- ----- -----
---	--	--	--	--	--

ACTIE

Boeken zijn items die voor iedereen een andere betekenis hebben. De een is zeer gehecht aan boeken, de ander helemaal niet. Boeken kunnen een herinnering zijn, kunnen je doen wegdromen, maar ze kunnen ook gewoon informatief zijn.

Hoe begin je hieraan?

Als je echt heel grondig te werk wilt gaan en als je er minstens een halve dag voor kunt uittrekken, raad ik je aan om gewoon al je boeken op een grote tafel te leggen. Door de omvang van deze groep moet je waarschijnlijk een grotere werkruimte vrijmaken. Daarom is het geen aanrader om deze opruimactie in kleine tijdspannes uit te voeren. Maar de optie om een gespreide planning te maken blijft natuurlijk wel ter beschikking.










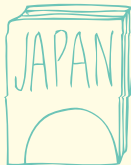





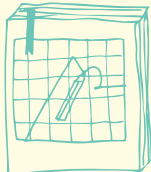
De groep boeken is ook zeer uitgebreid, van leesboeken tot tijdschriften, cursussen, kookboeken en kranten. Je zult merken dat alles 'boek' wordt genoemd. Dat is gewoon gemakkelijker.

Het enige waarop ik absoluut de aandacht wil vestigen... fotoboeken horen hier niet bij!

Kies dan uit het tekeningoverzicht een paar groepen waarmee je wilt starten. Zo creëer je een duidelijk afgebakend start- en uitvoeringsplan.

Selecteer dan deze groepen uit je grote hoop boeken en ga hiermee aan de slag.



	FICTIE	 CHECK <input type="checkbox"/>		MAANDBLADEN	 CHECK <input type="checkbox"/>
	NON-FICTIE	<input type="checkbox"/>		MUZIEKBOEKEN	<input type="checkbox"/>
	CURSUSSEN	<input type="checkbox"/>		KOOKBOEKEN	<input type="checkbox"/>
	TAALBOEKEN	<input type="checkbox"/>		REISGIDSEN	<input type="checkbox"/>
	STRIPS	<input type="checkbox"/>		ENCYCLOPEDIËN	<input type="checkbox"/>
	TIJDSCHRIFTEN	<input type="checkbox"/>		TELEFOONBOEKEN	<input type="checkbox"/>
	KRANTEN	<input type="checkbox"/>		WERKBOEKEN	<input type="checkbox"/>

STAP 1

Start met de opdracht die je voor vandaag hebt gepland. Vanaf het begin moet je een duidelijk standpunt innemen: waarom heb je boeken?

- Ik ben een echte boekenwurm.
- Ik houd van elk van mijn boeken en lees ze soms meerdere keren.
- Ik houd van boeken maar eenmaal gelezen staan ze in de kast en zijn ze meer decoratief.
- Ik koop/krijg boeken maar ik lees ze eigenlijk niet.
- Ik heb veel boeken in huis, maar het is vooral vakliteratuur of het zijn cursussen.

Zodra je hebt uitgemaakt welke betekenis jouw boeken precies hebben, kun je gemakkelijker keuzes maken.



STAP 2

Nu ga je per groep sorteren volgens de criteria: houden – weggooien – weggeven/verkoppen.

Neem elk boek vast en stel jezelf deze vragen:

	NEE	JA
Ben ik gebonden aan dit boek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ga ik het nog (eens) lezen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is er een absolute noodzaak om dit boek te houden? (bijv. een cursus die je nog volgt of werkmateriaal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Indien je op een van deze vragen 'nee' kunt antwoorden, weet je dat je er afscheid van kunt nemen. Aan jou de keuze of je dit boek weggooit en dus in de afgesloten doos legt, of het in de doos doet om weg te geven of te verkopen.

Indien je vol overgave op al het bovenstaande 'ja' hebt geantwoord, kan dit prachtige boek terug op je boekenplank of in je kast.

Ga door totdat je elk boek van deze groep gesorteerd hebt.

STAP 3

Normaal gesproken zou je nu drie groepen voor je moeten hebben:



HOUDEN

Ga verder met de boeken die jouw 'ja' hebben gekregen! Deze gaan terug in de kast of op je boekenplank.



WEGGOAIEN

Eigenlijk ben ik tegen het weggoaien van boeken. Een boek kun je gemakkelijk weggeven of verkopen. Dus als ik het over weggoaien heb, denk ik eerder aan tijdschriften, kranten...



WEGGEVEN/
VERKOPEN

Houd voor deze groep rekening met twee zaken:

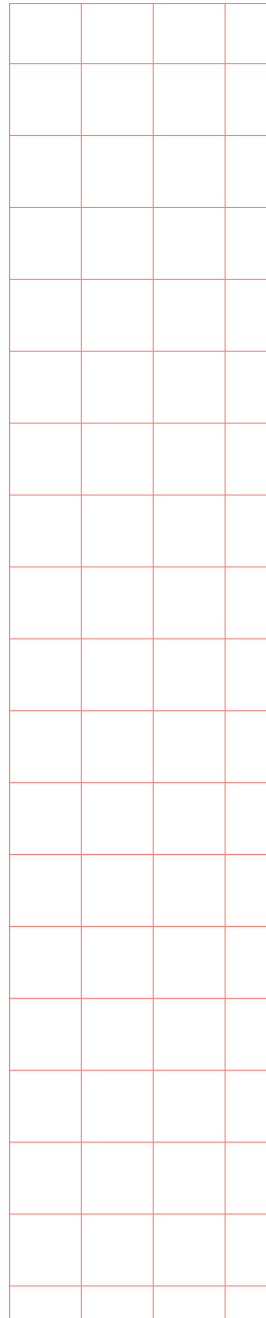
- Geef geen dingen weg om er zelf vanaf te zijn. Als je er iemand werkelijk een plezier mee kunt doen, moet je het zeker doen. Maar vraag je dat eerst af en dring zeker niets op.
- Boeken verkopen is zeer tijdrovend. Je moet alles fotograferen, online zetten, reageren... Onderschat deze taak zeker niet. Doe dit dus uitsluitend met de boeken waaruit je nog een meerwaarde kunt halen.

STAP 4

Hiernaast kun je voor jezelf uittekenen hoe je je boekenkast idealiter wilt indelen. Het zou kunnen dat je verschillende plaatsen in je woning kiest waar je boeken neerzet. Noteer deze hier dan ook.

★ Tips

- Een boekenkast komt perfect tot zijn recht als deze maar voor 90 procent gevuld is.
- Boeken komen pas 'tot leven' als ze regelmatig vastgenomen worden. En hiermee wil ik zeggen: herschik je boeken van tijd tot tijd. Dan neem je ze vast en begin je misschien automatisch te (her)lezen. Ook zal je blik regelmatig op andere titels vallen en dit werkt positief. Op die manier komen bijvoorbeeld ook de boeken van de bovenste plank eens in het zicht te staan.
- Let erop dat je de boeken steeds met hun kaft naar je toe zet. En liefst ook met de titels in dezelfde richting.
- Boeken en vocht gaan niet samen. Bewaar dus geen kookboeken in de omgeving van je kookeiland. Of laat boeken niet te lang in je badkamer liggen.
- Plaats je boeken met hun rug tegen de voorzijde van boekenplank. Zet ze dus niet helemaal achteraan op de plank. Het zicht op je boekenkast is hierdoor heel anders en de boeken zullen veel meer tot hun recht komen. Dit zal ook voorkomen dat er nog extra rommel voor de boeken wordt gezet.



STAP 5

Als het goed is, staan of liggen je geselecteerde boeken nu mooi in je kast.



Plan nu ook een moment om de groep 'weggooien' echt te verwijderen. Laat die zak zeker niet staan...

Plan alvast wat tijd in je agenda om de dingen die je gaat verkopen of weggeven te fotograferen of online te zetten.

Maar allereerst... Beloon jezelf nu maar eens. Je hebt een zeer belangrijke stap gezet naar een opgeruimde en ordelijke woning.

Opmerkingen/ideeën:

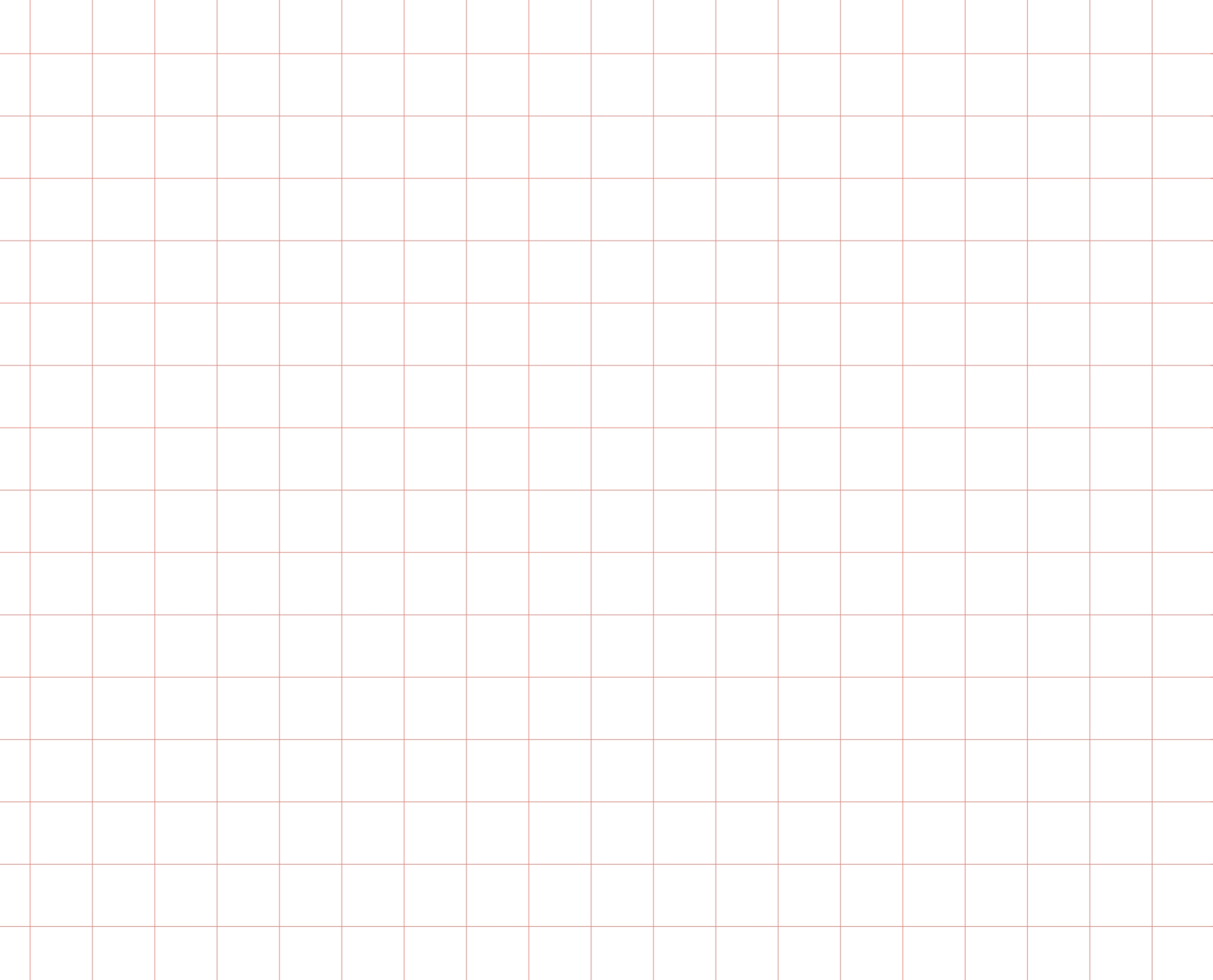
.....

.....

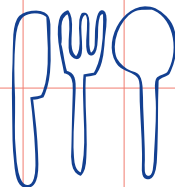
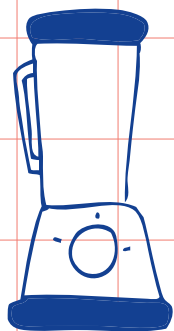
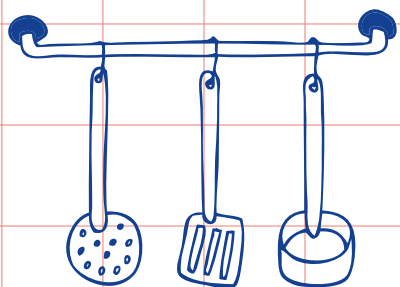
.....

.....

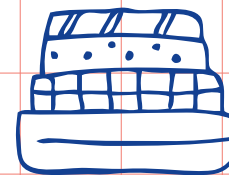
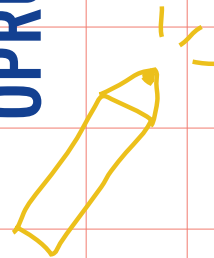
Zin in een volgende uitdaging? —————>



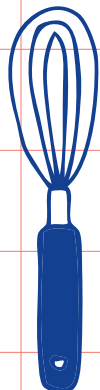
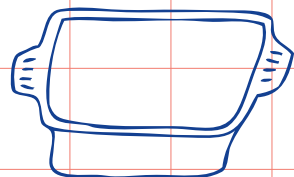
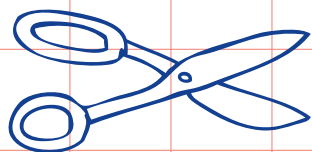
DEEL 3



OPRUIMEN!



K'EUUKEN!

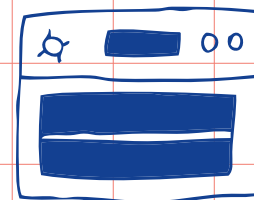


WAAROM DOE IK DIT?

.....

.....

.....





Noteer een beloning voor jezelf voor het afwerken van deze uitdaging.

.....

.....

.....

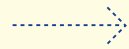
.....

.....




































.....

.....

Om goed georganiseerd en volgens planning te werk te gaan, vul je dit schema in. Dit wordt je leidraad bij deze uitdaging. Geef achteraan ook aan of je opdracht is afgerond.









MAAND:

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
						
						
						
						
						

← voor een ingevuld voorbeeld zie pagina 9

VOORBEREIDING

Voordat je eraan begint, zorg je dat het materiaal klaarstaat om je spullen in de volgende categorieën onder te verdelen:

 HOUDEN	 ----- ----- -----	 WEGGOOIEN	 ----- ----- -----	 WEGGEVEN/ VERKOPEN	 ----- ----- -----
---	--	--	--	--	--

ACTIE

TIJDS-
INDICATIE

1 DAG
WERK:



HALVE DAG:
SORTEREN



HALVE DAG:
REORGANISEREN

De keuken, de ruimte in huis waar we zoveel tijd doorbrengen! De plaats waar het hele gezin zich goed voelt, waar de knorrende maagjes worden gevuld...

Eerst even een duidelijke afspraak: we hebben het hier over het gebruiksmateriaal en niet over etenswaren – dat wordt een andere uitdaging.

Wat is het doel van de keuken in je woning?

Ik ga ervan uit dat bij de meesten mensen de onderstaande doelen de lading dekken, maar vul gerust aan:

- koken
- eten
- hygiëne (kindjes wassen/tanden poetsen)
- voedingswaren bewaren
- huiswerk maken
- ontspannen
- bezoek ontvangen en entertainen
- planningsruimte (prikbord/krijtbord/weekplanning)
- ik-gooi-alles-daar-neer-als-ik-thuiskom-ruimte
- ...

Het is belangrijk om dit voor jezelf even op een rijtje te zetten, zodat je bewust aan die doelen kunt werken. Je mag ze trouwens ook best even in twijfel trekken!

- Is het wel handig dat iedereen alles 'neergooit' in de keuken bij thuiskomst? Misschien moet je hiervoor een andere plek kiezen.
- Misschien moeten de kinderen hun huiswerk toch maar in de woonkamer maken zodat je de tafel sneller kunt dekken?

Begrijp me niet verkeerd, de keuken is het levende hart van een woning en moet dat ook blijven.

Dus als de doelen die je stelt aan je keuken realistisch zijn, probeer ze dan optimaal in te vullen.

Rommel vraagt om rommel!

- Zet je een kopje en een bord op het werkblad, dan zal er binnen de kortste keren een fles bij staan, en een glas, en een pakje koeken...
- Dit geldt ook voor de spoelbak. Zorg dat deze minstens tweemaal per dag leeg is (zet alles indien mogelijk direct in de vaatwasser).
- De tafel is een tweede oppervlak dat vaak voor frustratie zorgt. Maak deze systematisch leeg. Dat creëert rust.

- Probeer papieren uit de keuken te houden. Rekeningen en papierwerk in de keuken, dat vraagt gewoon om op geknoeid te worden.

De opruimtactiek in de keuken verschilt van de meeste andere uitdagingen in je woning.

Hier ga je kast voor kast of lade voor lade te werk. Waarom? In een keuken moet je absoluut het overzicht bewaren. Indien je uit verschillende kasten dingen gaat halen, zal de chaos toeslaan en zul je binnen de kortste keren gewoon alles weer in je kast duwen.

Nu vraag je je wellicht af hoe je goed kunt organiseren als er overal een beetje ligt? Wel, in een keuken ruim je eerst op, om daarna te organiseren. Je doet dit dus niet in één keer! Kies in je keuken een kast of lade waarmee je gaat beginnen. Dan werk je kast voor kast verder.

Het tekeningoverzicht is voor deze uitdaging dus meer ondersteunend dan een echte leidraad.