

KATRIEN DEGRAEVE

Less

is

Yes!

Weg met alle rommel
in jouw **huis**, in jouw **lijf**, in jouw **hoofd**.

Lannoo



Ruim je huis op,
ruim je lijf op,
ruim je geest op,
en voel je terug licht!

Voorwoord

Wie droomt er niet van:

Een ordelijk, proper huis waar je altijd alles terugvindt wat je nodig hebt en waar alles zijn plaats heeft..

Wist je dat je minstens 1 jaar(!) van je leven op zoek bent naar spullen die je dagelijks nodig hebt?

Wie droomt er niet van:

Een gezond, fit lichaam waarin je je goed en mooi voelt?

Wist je dat ons eigen vlees nooit zou worden goedgekeurd door de voedselinspectie mochten we kannibalen zijn? Zo vervuild is ons lijf!

Wie droomt er niet van:

Een ontspannen geest/houding waarbij je je niet laat opfokken door anderen of door jezelf?

Wist je dat je zelf je gedachten kunt sturen, kunt aanvaarden of kunt laten voorbijgaan? Dat jij diegene bent die bepaalt hoe jij je voelt?

Allemaal te mooi om waar te zijn? Toch niet!

In dit boek geef ik jou een volledige waaier aan tips en inzichten over hoe je dit kunt bereiken. Is het gemakkelijk? Bestaat er een toverformule? Absoluut niet!

Maar waarom zou jij niet gelukkig, gezond en vol energie in het leven willen staan?

Waarom zou jij niet zelf willen beslissen hoe je je voelt?

Aarzel niet langer en lees dit boek, verander je leven en neem plaats achter het stuur van jouw leven! Veel moed, veel plezier en heel veel succes tijdens je Grote Opruimactie!

Dank je wel voor jouw vertrouwen.

Katrien

WEEK 1

De badkamer



WEEK 2

De slaapkamer en de kleerkast



WEEK 3

De woonkamer



WEEK 4

De keuken



WEEK 5

De opbergruimtes

1
-

Materiële rommel



De badkamer

WEEK

1

Waarom ruimen we onze badkamer op?

Een badkamer dient zen te zijn, ordelijk, hygiënisch. Hoe meer er staat, hoe moeilijker het is om iets terug te vinden, om niks om te stoten, om te poetsen én hoe meer tijd alles vergt.

Vereenvoudig je producten! Schoonheid komt van binnenuit: water drinken, gezond eten en voldoende slapen doen veel meer voor je huid dan alle 'wondercrèmes' samen.

Houd van elk product één stuk. Gebruik dit en koop pas een nieuwe pot/tube/flacon als de vorige op is. Beschouw de winkel als je voorraadkast, niet je badkamerkastje! Gretchen Rubin, auteur van onder andere *Outer order, Inner calm*, zegt het zo mooi:

Store in the store.

De winkel is de plaats waar de voorraad zich dient te bevinden, niet je huis!

Houd ook de decoratie beperkt tot een minimum.

Er moet plaats over zijn! Er moet een vrije doorgang zijn, zodat de energie kan stromen.

Energie voelen stromen? Hoezo?

Doe gerust de test: open een overvolle kast, kijk naar overvolle plankjes, of stap in een overvolle ruimte binnen. Je hebt onmiddellijk de neiging om de kast weer te sluiten, weg te kijken en weg te stappen, want je kunt hier toch niks terugvinden.

Open daarentegen een mooi geordende kast, waar ook nog eens plaats over is, en het voelt als een plezier aan om ze open te doen, om er iets uit te nemen en terug te plaatsen. Hiervan word je blij!

Grote bonus als alles IN de kast past: minder spullen om te verplaatsen bij het poetsen! Sneller klaar én toch proper!

Hoe pakken we dit nu heel concreet aan?

Laten we rustig onze 'opruimspieren' opwarmen en daarom deze ruimte als eerste aanpakken. Je hebt een hele week voor deze eerste opdracht, dus dat lukt vanzelf!

Je kunt kiezen hoe je het aanpakt:

- ofwel voorzie je de tijd in je agenda en doe je alles op één dag. Het voordeel hiervan is dat je werkelijk alles samen ziet en zo een perfect beeld hebt van wat er zich allemaal in je badkamer bevindt;
- ofwel voorzie je elke dag een uurtje of een halfuurtje en werk je plank per plank, kast per kast af.

Aan jou de keuze. Plan het en schrijf het neer in de weekplanner die je voor elke week in je boek hebt. Zo wordt het heel concreet.

DAG 1

We beginnen met alle kasten en plankjes leeg te halen. Haal werkelijk ALLES leeg! Het liefst deponeer je zelfs even alles buiten de badkamer, zodat je echt met een volledig lege kamer kunt starten.

Was alle kasten uit en poets de volledige badkamer, zodat je echt een frisse start kunt maken in je opgeruimde badkamer!

Daarna gaan we sorteren en alles in een van de volgende stapeltjes leggen. Ik noem ze graag de 3 D's:

Stapel 1. Dumpen:

weggoeien

Stapel 2. Doneren:

naar een nieuwe bestemming of naar zijn juiste plaats in huis brengen

Stapel 3. Doen:

je gebruikt het effectief, dus: houd je het in de badkamer.

Wat hoort thuis in deze stapels?

Voorzie voldoende tijd, noteer dit in je weekplanner zodat je het grondig kunt doen. Hoe beter opgeruimd, hoe groter het gevoel van ruimte, vrijheid, lichtheid.

DAGEN 2 EN 3

Stapel 1. Dumpen. Wat gaan we weggooien?

- Alles wat al te lang geopend is. Verzorgingsproducten zijn niet onbepert houdbaar, dus is het niet hygiënisch om potjes, tubes, flacons... te lang open te hebben. Dus: weggooien die maffe boel.
- Alle staaltjes die je toch niet gebruikt. Een gouden tip om te voorkomen dat er volgende maand opnieuw overal staaltjes rondslingeren: aanvaard geen staaltjes als je ze toch niet gebruikt! Gebruik je een bepaald product wel, gebruik het staaltje dan ook onmiddellijk op en laat het niet rondslingeren.
- Vervallen medicijnen kun je wegbrengen naar de apotheek.
- Producten die je niet meer gebruikt. Zijn de verpakkingen reeds geopend, gooi ze gewoon weg.
- Gebruik je favoriete make-up en doe de rest, die je toch niet flatteert, weg. Als we eerlijk zijn, gebruiken we toch altijd dezelfde producten. Wat ons goed staat, wat we leuk vinden, gebruiken we nu eenmaal het vaakst en dat is logisch. Dingen bijhouden voor 'als we ooit'? Weg ermee, want 'ooit wordt nooit'. Het staat/licht alleen maar stof te vergaren.

DAGEN 4 EN 5

Stapel 2. Doneren en naar zijn juiste plaats brengen.

- Producten die je niet (meer) gebruikt. Zijn het nieuwe verpakkingen en je gebruikt ze niet, geef ze dan alsjeblieft weg. Er zijn voldoende plaatsen waar je ze naartoe kunt brengen en waar men heel blij is met donaties: opvangtehuizen, kansarmen, of gewoon vrienden en familie als zij die

producten wel gebruiken. Iedereen blij, bij jou is er nu weer meer plaats vrij en zij krijgen een onverwacht cadeautje.

- Handdoeken die je niet (meer) gebruikt. Handdoeken die een beetje versleten zijn, zullen met veel plezier in dierenasiels, honden- en kattenpensions aanvaard worden. Houd een redelijk aantal handdoeken bij per inwonend gezinslid. We hebben allemaal veel te veel spullen, drie handdoeken per bewoner is dus echt voldoende. Kies je favorieten en doneer de overige goeie handdoeken aan een goed doel. Iedereen blij! Jij hebt weer plaats in je kast, de energie kan opnieuw stromen, wat je een blij en licht gevoel geeft, en zij hoeven geen handdoeken te kopen.
- Vuile was IN de wasmand, niet op de grond, niet op de badrand, niet op een of andere stoel, niet op een fitnessstoestel of op wat je creatieve geest dan ook tot tijdelijke rustplaats voor deze spullen mag aanduiden. Denk eraan: hoe meer je ziet, hoe meer prikkels, hoe vermoeiender. Dus: alles in één mand.
- Propere kledij IN de kleerkast, nergens anders.
- Heb je kledij die noch in de wasmand noch in de kleerkast thuishoort: maak hiervoor dan een speciale plaats: hetzij een kleeerhaak, hetzij een aparte legplank in je kleerkast. Of hang het kledingstuk een nacht buiten te luchten, maar laat het vooral niet rondslingeren. Rommel is een heel sociaal beestje, het wordt al snel een feest met veel genodigden.
- Schoenen op de schoenenrekken of waar de vaste plaats is voor je schoenen.
- Tijdschriften in het tijdschriftenmandje en heb je ze uitgelezen, weg ermee.
- Sleutels op hun vaste plaats. Heb je geen vaste plaats, dan is het nu het uitgelezen moment om er een te bepalen. :-)
- Juwelen: ook die leg je op één vaste plaats
- ...

DAG 6

Stapel 3. Doen. Wat houden we?

- Enkel wat je ECHT gebruikt IN de badkamer.
- Houd enkel de beste handdoeken bij.
- Organiseer je losse spullen en houd ze bijeen in een mandje, doosje, tasje... Dat brengt meer orde, rust.
- Geef alles een vaste plaats IN de kast en zorg ervoor dat er ruimte over is! Laat niks, of zo weinig mogelijk, uitgesteld staan. Denk aan de stress die visuele prikkels opleveren (cf. Inleiding). Het kost je minder energie om de producten

uit te halen en na gebruik op te bergen, dan als ze uitgestald blijven staan, want zo houden ze de energie tegen.

DAG 7

Nu hebben we een prachtig opgeruimde badkamer en we gaan die vanaf vandaag zo houden.

Weekplanner

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag




Vrijdag

Weekend

Nabeschouwing

Wat ging goed? Waarom?

Wat ging moeilijk? Waarom?

Hoe tevreden ben je?   

Wees niet te streng voor jezelf. Opruimen is een proces, het wordt steeds gemakkelijker! Echt waar!

Proficiat met jouw eerste opgeruimde kamer!!!

