

Eindelijk goed Opruimen

Eindelijk goed Opruimen

Anita Kalsbeek

Schrijver: Anita Kalsbeek
Coverontwerp: Anita Kalsbeek
ISBN: 9789402197006
© Anita Kalsbeek

Inhoudsopgave

Inleiding	7
Hoe is dit boek ingedeeld?	10
Deel 1	
Hoofdstuk 1 - Waarom wil je opruimen?	15
Hoofdstuk 2 - Waarom lukt opruimen niet?	18
Hoofdstuk 3 - Wat heb je nodig?	24
Hoofdstuk 4 - Wat je niet nodig hebt	27
Hoofdstuk 5 - Aan de slag	29
Hoofdstuk 6 - Opruimen bij weinig energie	36
Deel 2	
Hoofdstuk 7 - Hal	45
Hoofdstuk 8 - Keuken	50
Hoofdstuk 9 - Woonkamer	61
Hoofdstuk 10 - Eetkamer	69
Hoofdstuk 11 - Slaapkamer	71
Hoofdstuk 12 - Kinderkamers	79
Hoofdstuk 13 - Logeerkamer	83
Hoofdstuk 14 - Hobbyruimte	85
Hoofdstuk 15 - Badkamer	88
Hoofdstuk 16 - Zolder/berging/schuur/garage	93
Deel 3	
Hoofdstuk 17 - Thuiskantoor/Administratieplek	100
Hoofdstuk 18 - Papieren	105
Hoofdstuk 19 - Sentimentele spullen	113
Hoofdstuk 20 - Digitaal Opruimen	118
Hoofdstuk 21 - Foto's	122

Inhoudsopgave

Deel 4

Hoofdstuk 22 - Hoe houd je het opgeruimd?	130
Hoofdstuk 23 - Handige opbergers	133
Tot Slot	134
Dankwoord	135
Contactgegevens	136
Inspirerende boeken en websites	137

Inleiding

Voor je ligt het zoveelste boek over opruimen. Gaat dit boek echt het verschil maken? Gaat het je nu eindelijk lukken om op te ruimen? En blijft je huis dan ook opgeruimd? Dat ligt vooral aan jou. Jij moet het doen. Opruimen doe je niet alleen door dit boek te lezen. Opruimen is een werkwoord en dat betekent dat je ook daadwerkelijk aan de slag moet. Met dit boek hoop ik drie dingen te bereiken:

- Jou leren hoe je beslissingen neemt over je spullen (bewaren of juist niet?).
- Hoe je deze spullen handig opbergt.
- Jou motiveren om ook daadwerkelijk aan de slag te gaan en de klus ook af te maken.

Nooit meer opruimen?

Ik ga je hier niet beloven dat je maar één keer goed hoeft op te ruimen en daarna nooit meer. Mijn ervaring is dat de instroom van rommel vaak wel minder wordt na een goede opruimsessie, maar nooit helemaal opdroogt. Daarnaast verander jij en veranderen de omstandigheden waarin je leeft. Daardoor schaf je misschien nieuwe spullen aan, die bij je veranderde leefomstandigheden passen. Denk bijvoorbeeld aan een babyuitzet als je zwanger wordt. Daarnaast heb je misschien spullen die je na verloop van tijd niet meer nodig hebt. Bijvoorbeeld omdat je een vroegere hobby niet meer zo interessant vindt, of omdat je gestopt bent met een bepaalde sport. Hierdoor zul je nog met enige regelmaat het een en ander moeten opruimen. Opruimen is dus ook een kwestie van bijhouden.

Tot slot is opruimen een proces dat tijd nodig heeft. Als je nu grondig opruimt, zul je toch over een jaar dingen tegenkomen waarvan je je afvraagt waarom je ze bewaard hebt. Er is niks veranderd, behalve jouw idee over wat je wel en niet nodig hebt. In dat jaar heb je ontdekt welke dingen belangrijk voor je zijn en welke niet. En dus kun je ineens dingen loslaten waar dat eerder nog niet lukte. De kans is daarom vrij groot dat je ook na deze grote opruimronde nog

regelmatig moet opruimen. Je zult echter merken dat het dan vaak kleinere sessies zijn, die makkelijk even tussendoor kunnen.

Een opgeruimde en prettige woonomgeving

Wat ik je wel kan beloven? Als jij serieus aan de slag gaat met dit boek, heb jij straks een huis waar je je prettig in voelt. De spullen die erin staan, zijn de dingen die je gebruikt, die je mooi vindt of die emotionele waarde voor je hebben. Het huis voelt niet langer overvol aan. Je kunt de dingen die je vaak gebruikt makkelijk pakken en weer wegzetten. Je kasten en lades zijn overzichtelijk ingedeeld. Je weet alles te vinden. Je maakt betere beslissingen over wat je wel en niet je huis binnen haalt. En mocht je dan weer eens gaan opruimen, dan zul je merken dat het aanzienlijk minder werk is, dan de klus die je nu te wachten staat.

In dit boek gaan we focussen op het positieve. De aandacht gaat naar wat we wel willen in plaats van naar wat we niet willen. Dus niet: 'Ik wil geen rommel meer.' Maar: 'Ik wil een opgeruimd huis.' Bij het sorteren van onze spullen denken we niet: 'Kan dit weg?' In plaats daarvan vragen we ons af: 'Gebruik ik dit echt en vind ik het mooi?'

Uitstelgedrag en smoesjes

Voor je van start gaat, wil ik het nog even hebben over uitstelgedrag en excuses. Iedereen heeft duizenden redenen om niet op te ruimen. Te druk, te moe, te ziek, geen tijd, geen energie, noem maar op. En dat zijn allemaal legitieme redenen om er niet aan te beginnen. Maar... als jij dit boek gekocht hebt, is dat met een reden. Jij wilt iets veranderen in je leven. Je kent ongetwijfeld de uitspraak die bekend is geworden door dr. Phil (maar voor zover ik weet ook door hem weer geleend van iemand anders):

*Als je doet wat je altijd doet,
krijg je wat je altijd krijgt.*

Opruimen gaat niet vanzelf. Dus als jij geen tijd maakt om op te ruimen, dan zal je huis nooit opgeruimd zijn. En maak jezelf maar niets wijs. Als je er nu de tijd niet voor vindt, dan zul je die later ook

niet hebben. In dit boek vertel ik je hoe je tijd vrij kunt maken voor opruimen. Ga je dan nog niet aan de slag, dan is opruimen op dit moment waarschijnlijk toch minder belangrijk voor je, dan je in eerste instantie dacht.

Gebrek aan tijd wordt vaak als excuus gebruikt terwijl er eigenlijk iets anders aan de hand is. Soms voel je diep in je hart weerstand tegen de veranderingen die gepaard gaan met opruimen. Of je ziet er als een berg tegenop, omdat het in jouw ogen een megaklus is. Je bent bang dat het je niet lukt. Ook dat hoeft je niet tegen te houden. In dit boek laat ik je zien hoe je met die weerstand om kunt gaan en hoe je deze grote klus in kleine stukjes kunt aanpakken. Is jouw probleem dat je niet weet waar je moet beginnen? Ook daarvoor geef ik je richtlijnen in dit boek.

Dus, geen excuses meer. Lees het boek en ga aan de slag. Want ook jij verdient een opgeruimd huis, waarin je je prettig voelt.

Hoe is dit boek ingedeeld?

Deel 1

Waarschijnlijk sta je inmiddels te popelen om aan de slag te gaan met opruimen. Maar voordat we dat gaan doen, gaan we eerst kijken naar de oorzaken van rommel. Waarom is het tot nu toe niet gelukt om op te ruimen? Ook kijken we naar je motivatie. Waarom wil je nu wel opruimen? Wat hoop je te bereiken? Dit alles bespreken we in deel 1 van dit boek. Door te kijken naar je motivatie en naar de oorzaken van rommel, heb je een grotere kans dat het opruimen deze keer wel lukt. Je weet wat je wilt en waarom. Bovendien weet je ook waarom het eerder niet gelukt is. Sla dit deel dus zeker niet over. Het vergroot je kans op succes. Aan het eind van elk hoofdstuk geef ik nog even een korte samenvatting en benoem ik de actiepunten nog een keer. Dit helpt je om ook echt aan de slag te gaan.

Deel 2

In deel 2 gaan we eindelijk echt aan de slag. Omdat je inmiddels vast staat te popelen om te beginnen, geef ik je eerst wat snelle start tips. Daarna leg ik je uit hoe je op systematische wijze kunt gaan opruimen. Per ruimte bespreek ik de meest voorkomende problemen en oplossingen. Je hoeft, bij het opruimen van de ruimtes in je huis, niet de volgorde van dit boek aan te houden. Lees deze hoofdstukken dus rustig in de volgorde waarin jij je huis wilt opruimen. Het is wel handig om eerst even het algemene stuk van deel 2 te lezen. Daar geef ik je tips die voor elke ruimte gelden.

Bij het bespreken van een ruimte, houd ik een vaste volgorde aan in de hoofdstukken. In eerste instantie bespreek ik de functies die een bepaalde ruimte meestal heeft. Met functies bedoel ik de dingen waarvoor de ruimte wordt gebruikt. Omdat ik niet voor iedereen een individueel boek kan schrijven, ben ik uitgegaan van de meest voorkomende functies in een ruimte. Bij jou kunnen deze functies dus anders zijn, dan de functies die ik in het betreffende hoofdstuk noem, en dat is prima. Je wilt een huis met een indeling die bij jouw leven en

situatie past. Voel je dus niet gebonden aan mijn beschrijving van de functies. Haal eventueel tips uit een ander hoofdstuk voor de functies die jij aan de betreffende ruimte toekent.

Na de functies van een ruimte, bespreek ik de indeling van de ruimte en mogelijke problemen. Daarbij geef ik je natuurlijk ook tips voor oplossingen.

Om je op weg te helpen met het opruimen, noem ik een aantal voorwerpen die je vaak in de betreffende ruimte terugvindt. Hier laat ik je nadenken over wat je wilt houden en wat je niet meer nodig hebt. Mogelijk berg jij bepaalde dingen in een andere ruimte op. Pas deze tips dan gewoon in die betreffende ruimte toe. Natuurlijk geef ik je ook tips en adviezen over manieren om je spullen op te bergen.

Nieuw opbergmateriaal aanschaffen

Ik heb geprobeerd zo uitgebreid mogelijk te zijn in dit boek en toch ook een duidelijke structuur te creëren. Daarom bespreek ik in de hoofdstukken over ruimtes zowel het opruimen zelf als de opbergmogelijkheden van dingen. Ik raad je echter aan om pas als je helemaal klaar bent met opruimen, nieuwe opbergers aan te schaffen. De kans is namelijk groot dat je al het een en ander hebt. Pas nadat je dingen weg hebt gedaan en er eventueel een nieuwe plek voor hebt bedacht, zie je wat je nodig hebt. En ook wat je eventueel over hebt aan opbergmateriaal. Je zou dus een eerste ronde door het huis kunnen maken waarin je alleen maar opruimt. Je doet weg wat je niet meer nodig hebt en legt de rest op de plek waar je het wilt bewaren. Daarna doe je dan een tweede ronde waarbij je alles echt goed gaat organiseren.

Deel 3

Na het opruimen van de ruimtes, blijven er nog een aantal algemene categorieën over, waar nog geen specifieke aandacht aan is besteed. Deze categorieën vind je terug in deel 3. De grootste categorie is de administratie en alle papieren die daarbij horen. Daarnaast vind je in dit deel een hoofdstuk over foto's en een hoofdstuk over digitaal opruimen.

Deel 4

Als je de eerste drie delen in dit boek hebt doorgewerkt, zal je huis er waarschijnlijk heel anders uitzien dan nu. Het is nu de kunst dat ook zo te houden. Daarover gaat deel 4 in dit boek. Je vindt hier tot slot nog een overzicht van handige opbergmaterialen die je in elke ruimte kunt gebruiken.

Deel 1

