

In het kort kun je zeggen dat opruimen “selecteren en organiseren” is. Opruimen kan een grote klus zijn, daarom moet je het voor jezelf zo makkelijk mogelijk maken. Maak het vooral ook: zet een lekker muziekje op en beloon jezelf met een kop thee met iets lekkers. Zie je er toch als een berg tegenop, bekijk dan eens de onderstaande tips:

Selecteren: wat mag weg en wat wil je bewaren

1. Begin klein. Ruim niet meteen een hele verdieping op maar begin bij één kamer, kast of zelfs plank
2. Begin met de plek waar je je het meeste aan stoort zodat je snel zichtbaar resultaat hebt
3. Beperk de tijd. Een hele dag opruimen is te intensief. Begin met een paar minuten per dag en bouw dit stap voor stap op
4. Maak de opruim plek helemaal leeg en sorteer de spullen: maak 3 dozen/tassen (bewaren – twijfel – weg). Dit dwingt je tot het maken van keuzes als je de plek weer opnieuw gaat vullen
5. Ruim emotionele spullen als laatste op. Loslaten is moeilijk maar realiseer je dat de emotie in jezelf zit en niet in de spullen. Doordat je al eerst andere spullen hebt opgeruimd ben je als het ware al “getraind” om keuzes te maken.

Organiseren: waar laat je de spullen die je uiteindelijk bewaart

6. Zorg voor voldoende opbergruimte
7. Zorg voor vaste, logische plekken en bespreek dit met je partner en/of gezin. Maak eventueel gebruik van labels om het voor iedereen duidelijk te maken
8. Hou horizontale vlakken zo leeg mogelijk (zoals aanrecht, tafel, dressoir) en gebruik deze alleen waarvoor ze bedoeld zijn
9. Categoriseer: leg spullen die bij elkaar horen, ook bij elkaar (dus bestek in de bestekla, pennen bij het bureau, papieren in een map)
10. Leg de spullen weer terug op de plek als je ze hebt gebruikt

Ik hoop dat ik je met deze tips al een flink eind op weg heb geholpen.

Vind je het echter toch lastig om alleen aan de slag te gaan, weet dan dat ik je hierbij kan ondersteunen! Ik geef je tips om het huis om te ruimen en kan je helpen bij het maken van keuzes. Heb je nog vragen of wil je gratis en vrijblijvend kennismaken? Maak dan afspraak, dan kan ik je er alles over vertellen.