



OPRUIMEN DOE JE ZO!

"EEN HELDER
HOOFD DOOR EEN
OPGERUIMDE
OMGEVING"

Helder S.O.S.
www.heldersos.nl
Info@heldersos.nl

RUST EN RUIMTE

Kwijlend op Pinterest kijken naar de stijlvolste interieurs, terwijl de stapels wasgoed, post en frutsels zich opstapelen? Leuk hoor, zo'n strak vtwonenhuis, maar in het echte leven moet er gewerkt, gekookt en gesport worden, en de kinderen moeten nog naar school. . .

Dus hoe doe je dat? Hoe creëer je rust en ruimte? Waar en hoe begin je met opruimen?

In dit e-book laat ik je zien dat opruimen niet moeilijk hoeft te zijn. In 7 stappen help ik je op weg. Want opruimen doe je zo!

Laten we beginnen!

VOORBEREIDING

Een goede voorbereiding is het halve werk!

Voor je gaat beginnen zorg dat je ongestoord voor minimaal 2 uur aan de slag kan gaan. Plan je opruimactie in op een moment dat bv. je kinderen op school zijn of regel een oppas.

Stel je eigen opruimkit samen. Voor de opruimkit heb je nodig:

3 dozen / kratten ✓

Vuilniszakken ✓

Stofzuiger ✓

Sopje met doekje ✓

TIP:

Begin niet met de zolder of berging. Kies liever een ruimte die je dagelijks gebruikt zodat je direct kan genieten van het resultaat van je harde werken

STAP 1: STARTPUNT KIEZEN

Welke ruimte wil je aanpakken?

bv. woonkamer, slaapkamer, gang of keuken

Startpunt



TIP:

Wees niet te snel tevreden.

Vaak doe je veel meer in een ruimte dan je denkt. Als je deze stap zorgvuldig doet kun je tijdens het opruimen sneller beslissingen nemen over wát je in deze ruimte opbergt.

STAP 2: ACTIVITEITEN VASTSTELLEN

Wat doe je in de gekozen ruimte?

Wat wil er niet meer doen?

Wat wil je er graag wél doen wat nu niet kan?

bv. ontbijten, tv kijken, rekeningen betalen, kinderen spelen, strijken, gasten ontvangen etc

Activiteiten

- -
- -
- -
- -
- -

TIP:

Ook hier geldt weer: neem de tijd voor deze stap. Zorg dat alle activiteiten een zone krijgen. Beslissen wáár je iets opbergt wordt hierdoor een stuk makkelijker.

STAP 3: ZONES DEFINIEREN

Maak een plattegrond van je de gekozen ruimte en verdeel de activiteiten in zones.

bv. eetzone, relaxzone, speelzone etc

Plattegrond

STAP 4: FOCUSPLEK

Kies de zone waar je wilt beginnen. Kies ook hier weer voor de plek waar je de meeste tijd doorbrengt OF de plek waar je je het meeste aan ergert.

Kies binnen de zone een focusplek van ongeveer 2m² of 1m³

Als de gekozen zone de keuken is, begin dan met het opruimen van 1 keukenkastje / lade i.p.v. meteen de hele keuken. Hoe kleiner je focusplek, hoe groter de kans dat je 2 uur later met een tevreden gevoel je opgeruimde kastje open doet.

TIP:

Grote passen,
snel thuis gaat
hier niet op.
Met kleine
stapjes komen
we uiteindelijk
verder

Zone

Focusplek

STAP 5: SORTEREN

Nu komt onze opruimkit in gebruik. Label je 3 dozen of kratten.

Hier opbergen (HO)

Elders opbergen (EO)

Weg / Kringloop / Leger des Heils (W)

Vuilniszak / restafval

Laat de spullen die je tegenkomt op de focusplek nu één voor één door je handen gaan.

Beslis óf je het wilt bewaren en vervolgens wáár je het wilt bewaren.

Houdt de lijst met activiteiten die je voor deze zone hebt bepaald bij de hand. Zo kun je makkelijk bepalen of iets hier wel of niet thuis hoort.

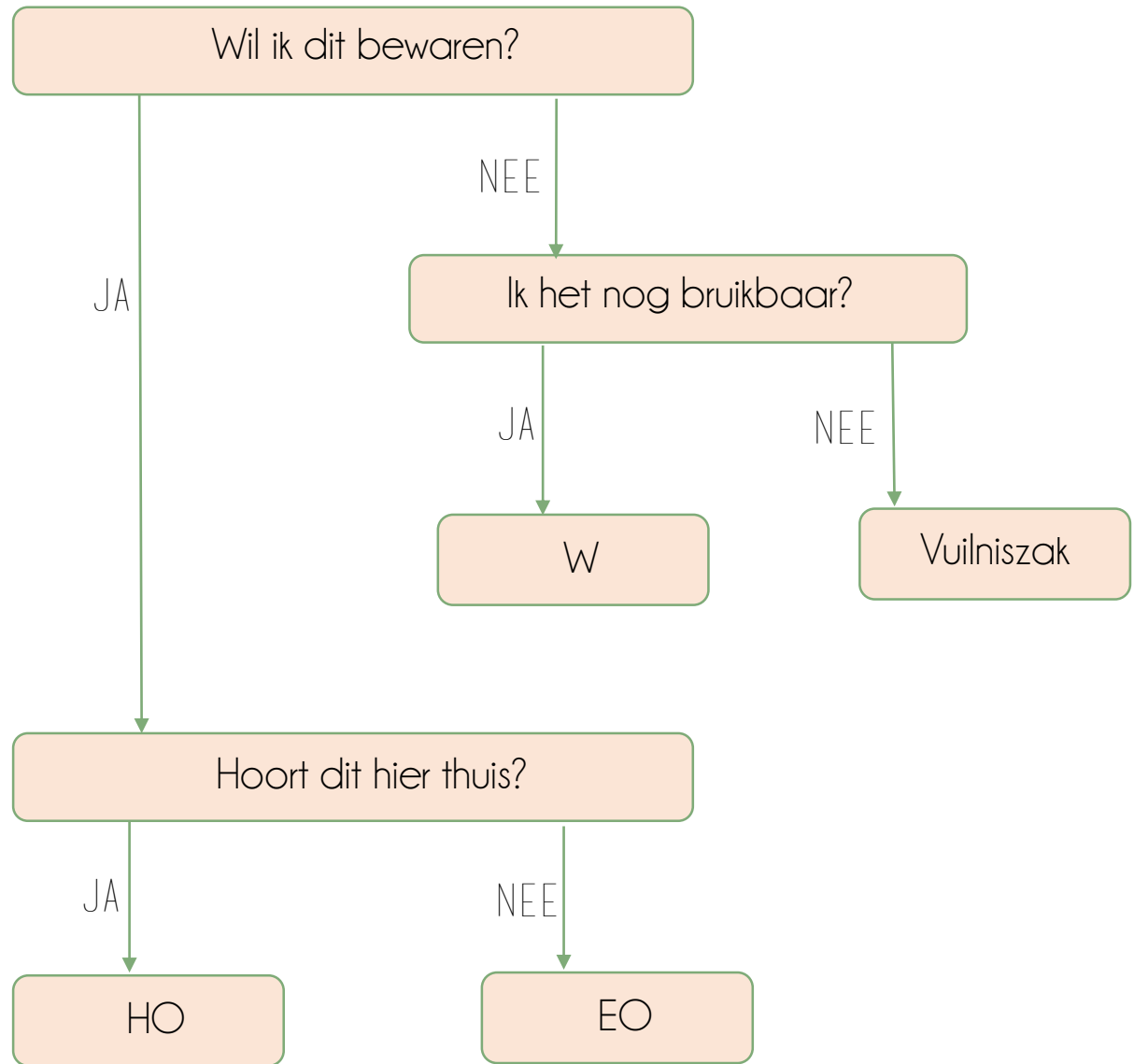
KRINGLOOP ADRESSEN:

www.kringloopwinkels.nl

www.legerdesheils.nl

www.gratisoptehalen.nl

www.marktplaats.nl



5 HANDIGE VRAGEN

Hoe lang heb je het al niet gebruikt / gedragen?

Ca je het ooit gebruiken / dragen?

Vind het mooi?

Word je er blij van?

Is het onvervangbaar?

KEUZES MAKEN

Bij deze fase wordt je geconfronteerd met wat opruimen eigenlijk echt is.

Het gaat namelijk niet zozeer om ordenen, organiseren, netjes maken of opbergen

Het gaat om keuzes maken!

Kijk maar naar opruimgoeroes als Marie Kondo. De kern van haar filosofie is “Does it spark joy?”. Het bewust kiezen voor spullen waar je blij van wordt.

Kies voor de spullen die je belangrijk vind. Leg daar de focus op. Stel jezelf de vraag “Wat wil ik bewaren? ’i.p.v. “Wat wil ik wegdoen?”

Mooi!

Alles is nu gesorteerd.

Goed bezig!

Neem even pauze en zet een lekker kopje koffie of pot thee.

Breng de vuilniszak meteen weg of gooi hem in de klink
Zet de W-doos in de auto of zet een tas klaar bij je fiets.

Breng de spullen uit de EO-doos naar de ruimte / zone in het huis waar ze horen zonder ze daar echt op te ruimen.

Terug naar de focusplek!

TIPS BIJ INRICHTEN

Gebruik maar 75%
van de
opbergcapaciteit.

Kleinere spullen
kun je bundelen
m.b.v. mandjes /
bakjes

Spullen die je
dagelijks gebruikt
berg je op tussen
schouder- en
kniehoogte

STAP 6: SCHOONMAKEN

Nu alles leeg is kun je heel snel en makkelijk even stofzuigen en er een doekje doorheen halen.

STAP 7: BUNDELEN EN HERINRICHTEN

Pak nu de spullen uit de HO-doos en ga ze bundelen. Soort bij soort. Zo creëer je overzicht over de verschillende categorieën spullen en hoeveel opbergruimte ze innemen.

Maak een nieuwe indeling van de opgeruimde ruimte waarbij je elke categorie een vaste logische plek geeft.

En nu het leukstel!

Zet de spullen, waar je bewust voor hebt gekozen ze te bewaren, op hun nieuwe plek.

TOT SLOT

Nog 2 handige opruimtrucjes:

Decimeer-truc:

Handig voor als je boeken of cd's gaat opruimen en het lastig vindt keuzes te maken.

Stel jezelf een doel bv 1 op de 6 moet weg. Kijk ook naar de hoeveelheid boeken t.o.v. de beschikbare kastruimte.

Als je klaar bent past alles netjes in de kast, geen dubbele rijen meer en belangrijker nog: Het zijn uitsluitend de boeken of cd's waar je echt van houdt!

De exit doos:

Zet een doos in de hoek van je woonkamer / keuken / slaapkamer.

Elke keer als je iets in je handen hebt dat je eigenlijk niet meer wil bewaren stop je het in de doos. Volle doos -> afvoeren.

Zo ben je ongemerkt elke dag bezig met het creëren van meer ruimte

Hopelijk heeft dit e-book je geholpen en laten zien dat opruimen niet moeilijk hoeft te zijn.

Begin klein en kies ervoor je te omringen met de spullen waar je blij van wordt!

Vond je het leuk te lezen? Delen mag. Graag zelfs! Stuur mijn e-book door aan je vrienden, kennissen, collega's.

Alvast bedankt & veel succes!

Mariette Oostinjen
Opruimcoach

www.heldersos.nl
info@heldersos.nl

