

Wendy  
LENTE

EEN EIG  
HEALI  
MOUNTA  
IN ITA

DE WANDELING  
SANDER DE KRAMER  
OP PAD MET LEONTIEN  
VAN MOORSEL

NATUURUITJES  
MET DE KIDS

OVERGANG!  
WENDY IN  
GESPREK MET  
DOKTER NORA

BINNENKIJKEN  
BIJ BOER TOM

NAAR  
Buiten!

GELUK \* GEZONDHEID \* SPIRITUALITEIT \* PERSOONLIJKE GRO

# In je huis

Rust in je huis, is rust in je hoofd. Opruimen dus. Maar hoe doe je dat? En hoe zorg je ervoor dat het opgeruimd blijft? Volg de 5 stappen van opruimcoach Nele Colle.

## 1

### Bepaal het doel

Deze stap wordt vaak overgeslagen, maar is de basis voor een blijvend opruimresultaat. Voor je begint, stel je jezelf deze twee vragen:

- waarvoor dient de ruimte die ik wil aanpakken?
- welke spullen horen hier, en welke niet?

Doe je dit niet, dan worden je lades en kasten verzamelingen voor van alles en nog wat.



## 2

### Selecteer en "ontspul"

Te veel spullen hebben geeft ons keuzestress. Goed opruimen begint dus met selecteren. Daarom:

1. Verzamel alles van een bepaalde categorie, bijvoorbeeld alle lange broeken, al je schrijfgerei et cetera.
2. Doe weg wat kapot, versleten, niet meer mooi of leuk is.
3. Stel jezelf de vraag hoeveel van de spullen je nodig hebt om comfortabel te leven.
4. Haal zonder nadenken de spullen eruit die je sowieso gebruikt.
5. Vul eventueel aan met enkele andere stuks.
6. Te veel twijfel? Vul een zak of doos met twijfelspullen en zet die op zolder. Plan een datum in je agenda waarop je de doos of zak wegdoet.

Mis je in de tussentijd iets, dan mag dat item eruit en terug in de kast. Zo geef je jezelf de kans om de opruimoefening grondig te doen, zonder dat je spullen meteen weg zijn.

## 3

### Organiseer

Geef alle spullen die je houdt een vaste plek. Met deze tips stijgt de kans dat de spullen daar ook weer terugkomen:

1. Zorg dat meteen duidelijk is wat waar hoort en dat je zo weinig mogelijk moet nadenken. Dat betekent: labelen. Misschien wat vreemd de eerste keer, maar het werkt!
2. Zorg dat je zo weinig mogelijk handelingen moet doen om iets weg te leggen. Werk indien mogelijk met open bakken en manden bijvoorbeeld.

3. Berg zichtbaar op. Veel van onze spullen moeten we regelmatig zien, anders vergeten we dat we ze hebben.

Kleren kun je daarom het beste verticaal in lades opbergen. Of in mandjes op legplanken.

4. Begrens je spullen met dozen, bakjes, mandjes. Op die manier krijg je een signaal wanneer je genoeg hebt. Vol is vol. Eentje erin is eentje eruit.

## 4

### Geniet

Geef jezelf een schouderklopje en geniet van elke stap die je hebt gezet. Beloon jezelf met iets leuks om te doen, niet door iets te kopen.

## 5

### Houd vol

Het is gemakkelijker om je huis opgeruimd te houden als het opbergsysteem helemaal is afgewerkt. En dat betekent gelabeld en begrensd.

Maar het grootste geheim: veel bewuster omgaan met wat je in huis haalt. Blijf je kopen, dan moet je blijven opruimen. Doordat je nu overzicht hebt over je spullen, zie je ook wat je écht nodig hebt. Enkel die zaken komen op het boodschappenlijstje. Zeg nee tegen overbodige cadeautjes en ga voor belevingen in plaats van spullen.