



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

Voorjaar 2015

Opruimen van.....



In dit nummer:

- Voorjaar
- Mijn opruimvalkuil
- Opruimen geeft ruimte
- Je gedroomde huis
- Wist je dat
- Beginnen
- Gaat dit me plezier brengen?
- Opruimtips, hulpvragen
- Hoofd opruimen

*Opruimen gaat nooit over je spullen.
Opruimen gaat altijd over jou.*



Voorjaar

Het voorjaar geeft mij ieder jaar vleugels, ik krijg er kriebels van. Ik wil naar buiten, in mijn tuin al het oude, verdorde materiaal weg halen. Hierdoor komen de sneeuwkllokjes, akonieten en boshyacintjes goed tot hun recht. De tuin ziet er fleurig uit met deze eerste lentebloeiers.

Het voorjaar fleurt mij letterlijk en figuurlijk op en zet mij onbewust aan tot actie, onder andere tot opruimen. Wanneer de tuin opgeruimd is ga ik automatisch door met het volgende, de schuur en een kast. Ik heb zelfs zin om nog veel meer aan te pakken. Terwijl opruimen niet mijn favoriete klus is!

Met dit opruimen lijk ik ook in mijn hoofd ruimte te maken.

Er zijn echter een paar klussen die ik uitstel, het opruimen van papierstapels, mijn kledingkast en de zolder. Ik weet bij deze opruimklussen dat ik veel keuzes moet maken en dat vind ik erg lastig. Wat wil ik behouden en waar berg ik het op? Hoe krijg ik mezelf zover om juist deze 'hoofdvullende' opruimklussen aan te pakken?

In deze themabrief neem ik je mee in het opruimen van



Mijn opruimvalkuil

De tijdsverdeling als ik opruim:

- 10 % direct weggooien
- 30 % twijfelen
- 60 % bekijken, lezen, passen, verplaatsen en uitproberen.

Wat is jouw valkuil?



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

Opruimen geeft ruimte

Er zijn artikelen over opruimen, opruimsites, opruimchallenge, landelijke loslaatdag, opruimcoaches....



Opruimen lijkt in!!! Afgelopen tijd kwam ik er veel van tegen. Of komt het omdat het een wens is bij mezelf? Wordt langzaam aan mijn huis, schuur, mailbox, computer, kledingkast, voorraadkelder, papierstapel voller en groter? Ja, bij mij wel. Ik zie in veel materiaal nog eventuele mogelijkheden voor in de toekomst, dan is wegdoen toch niet slim!?

Vroeger hield mijn moeder ieder voorjaar 'grote schoonmaak', alles in het hele huis ging door haar handen, werd gesorteerd en schoongemaakt. Ik neem er de tijd niet voor.

*Rommel is een wachtend besluit.
Het is een stapeltje angst voor
een toekomstig gemis.*



Ik ben er van overtuigd dat wanneer mijn stapeltjes papieren weg zijn, mijn zolder en kledingkast ruim en overzichtelijk, al het overbodige materiaal weg, dit ruimte in mijn hoofd creëert. En wie weet wat ik met deze ruimte kan doen?

*Opruimen
kost minder tijd
dan zoeken.*

Je gedroomde huis

Hoe ziet je gedroomde huis, mailbox, kledingkast eruit? Waarschijnlijk vol rust, overzicht en ruimte, schoon en inspirerend. Een huis en computer waarin je alles snel kan vinden, spullen makkelijk kan opbergen.



*You never know what you have
until.... you clean your room.*

Wist je dat ...

- ... we 80% van onze spullen nooit gebruiken?
- ... bijna iedereen wel van iets te veel bewaard?
- ...5% van de Nederlandse bevolking last heeft van problematisch verzamelen?
- ...70% van de vrouwen het huis, opruimen en schoonmaken alleen doen?



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

Beginnen

Stel een doel, wat wil je opgeruimd hebben, schrijf het op. Schrijf wat het op gaat leveren, beeld het je in. Welk gevoel krijg je daarbij? Schrijf op welke belemmeringen je tegen kunt komen, wat je valkuilen, eigenschappen en gewoontes zijn. Wat doe je als je een belemmering tegenkomt? Begin klein, kies eerst het eenvoudigste opruimklusje. Plan tijd in, eventueel iedere dag een half uur. Alles dat weg mag, geeft direct ruimte. Betrek er iemand bij, misschien iemand die met je mee doet in zijn/haar eigen huis. Stimuleer elkaar, vier het samen.

Opruimen is een voorzichtige reis van oplettendheid, de tijd nemen, aandacht geven en loslaten.

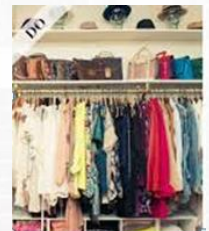


Gaat het mij plezier brengen?

De vraag of het je plezier brengt kan je stellen:

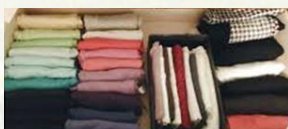
- bij ieder voorwerp dat je in je handen neemt tijdens het opruimen?
- bij alles wat je koopt. Kijk iets langer en kritischer voor je een nieuw kledingstuk koopt. Des te minder je in huis haalt.....
- bij alles wat je doet. Maakt deze actie mij gelukkig?
- over degene met wie je afspreekt. Word ik blij van deze ontmoeting?

Ruimte is rust



Wanneer je jezelf deze vraag veelvuldig stelt, zal je merken dat hij in je hoofd blijft hangen en zeer handig zal zijn!!!

Het geheim van een opgeruimd huis, is een geweldige prullenmand.



Rommel opruimen is niet hetzelfde als dingen loslaten die betekenis voor je hebben.

Het gaat om dingen loslaten die niets meer bijdragen aan je leven, zodat je tijd, energie en ruimte krijgt voor dingen die dat wel doen.

Opruimtips, hulpvragen

Tips:

- Sorteert op kleur, van licht naar donker, dit schept rust.
- Voorraad, van alles wat echt nodig is maximaal 1.
- Zorg voor routine, wanneer je het iedere dag doet is het een kleine taak. Zo ga je met een opgeruimd gevoel naar bed.
- Werk je administratie eens per week bij.

Hulpvragen:

- Bewaar je uit emotie of uit noodzaak?
- Heb je dit het afgelopen jaar nodig gehad?
- Boeken bewaren, waarvoor?
- Zou ik het opnieuw kopen als ik het niet had?
- Kan ik het opnieuw kopen als ik het weer nodig heb?



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

*Piekeren neemt
de zorgen van morgen niet
weg
maar wel de kracht
van vandaag.*

Hoofd opruimen

Naast een opgeruimd huis kan je ook aandacht geven aan het 'opruimen' van je hoofd.

We hebben 60.000 gedachten per dag. Hiervan is 95% hetzelfde als gisteren.
80% van wat we denken is negatief, dit zit in ons menselijk systeem.

Wat je kan doen:

- Zorg dat er zo weinig mogelijk prikkels tegelijkertijd op je afkomen.
- Probeer 1 ding tegelijk te doen.
- Maak afspraken met je huisgenoten over (opruim-)taken.
- Train positief denken. Kijk naar je gedachten. Maak voor je opruimklussen vaste positieve gedachten. Leer jezelf deze gedachtepatronen zoveel mogelijk aan. Positieve gedachten wegen minder zwaar als negatieve.
- Wees dankbaar! Schrijf iedere week 5 dingen op waar je dankbaarheid bij voelt.
- Eindig je dag met de positieve gebeurtenissen van die dag te beschrijven.
- Probeer 'om te denken', kan je een 'pechsituatie' omzetten naar humor, het luchtiger maken.
- Zo niet, relativeer, krijgt de pech het cijfer 1,2,3,4 of 5 en kan je dit aan?
- Kies wat je echt wilt.
- Neem iedere dag tijd voor ontspanning. Bijvoorbeeld door een eenvoudige aandachtsoefening. Adem vier tellen in (21, 22, 23, 24) en adem in zes tellen uit (25, 26, 27, 28, 29, 30). Ga hier een aantal minuten mee door en merk hoe deze oefening rust geeft.
- Doe een aantal sport- of yogaoefeningen.
- Cluster deze twee laatste punten aan een vaste activiteit van de dag.



*Geniet van het voorjaar,
van kleur,
nieuw leven
verandering
en de Paasdagen!*

*Ik wens je een opgeruimd huis en
hoofd toe!*

Vragen, reacties en suggesties op deze
nieuwsbrief zijn weer van harte
welkom.
Joke