



Op en top voorjaar!

Oersichtlik | April 2020

Heb jij ook zo'n zin in mooi voorjaarsweer en een frisse wind door je huis {{voornaam}}?

Het voorjaar is voor velen van ons hèt startpunt om lekker aan het opruimen te gaan. Er staan al files voor het stort omdat we ons overvolle huizen meer dan zat zijn. Zeker nu we er ineens met het hele gezin bijna 24/7 aanwezig zijn.

Bijzonder is het om te zien hoe we door de crisis tot de conclusie komen dat we wel heel veel spullen hebben en dat juist ruimte nu ons grootste goed is. In een huis met teveel spullen is het onmogelijk om je vrij te bewegen en je goed te concentreren. Bovendien staat er ook gewoon best veel wat helemaal geen functie (meer) heeft.

Hoe heerlijk is het als je huis, je tuin en je berging lekker opgeruimd zijn. Het is net of gaat er dan ook een knopje in je hoofd op een opgeluchte stand. Ja, opruimen geeft lucht, in je huis maar zeker ook in je hoofd. Vandaag dus een luchtige nieuwsbrief met lekker veel tips en leuke plaatjes om vrolijk van te worden.

Wat heb jij als laatste flink opgeruimd? Laat het me weten, ik ben heel benieuwd!

Geniet van het mooie weer en blijf gezond.
Groetjes, Johanna



Praktisch

'Opruimen doe je zo!'

Klaarzetten: doos of tas, vuilniszak, poetsdoek/sop

Stap 1. Bedenk waar je aan de slag wilt gaan en zoom in op een klein stukje

Stap 2. Haal één voor één de spullen uit de doos/lade/plank en maak meteen een keuze; weggooi, weggeven, bewaren of ergens anders opruimen

Stap 3. Leg de spullen die je wilt bewaren bij elkaar evenals de weggeef spullen en stop alles wat je weg wilt gooien in een vuilniszak. De spullen die ergens anders naar toe moeten doe je even bij elkaar in de doos of tas.

Stap 4. Als de plank, lade of doos leeg is maak je de vrijgekomen ruimte schoon, zet je alles terug wat je wilde bewaren (en daar ook echt hoort) en voilà je eerste opruimklus is geslaagd!

Tot slot breng je alles uit de 'ergens anders opruimen'-tas ook naar de juiste plek (ga daar niet opruimen, dat kan later).

En nu genieten...of nog even door gaan;)



Lijkt het je leuk om nog meer handvaten te krijgen om je huis, administratie en planning op orde te maken? Bestel dan [hier](#) het digitale handboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd'. De eyeopeners, handige stappenplannen en tips zullen je zeker van pas komen als je moeite hebt om er zelf doorheen te komen.



'Kijk naar voren
kijk niet om
Vecht, wees sterk
je weet waarom'



Gratis kennismaken met DISC

Ben je nieuwsgierig naar jouw persoonlijkheidsanalyse? Zou je willen weten welke 4 gedragsstijlen er zijn en welke op jou van toepassing is? Download dan [hier](#) de gratis DISC QuickScan en ontdek het binnen een paar minuten.



Praktisch

Welke dingen kun je nu eindelijk echt opruimen?

Hoeveel spullen je ook hebt, iets wegdoen kan heel lastig zijn. Versla al je smoezen en uitvluchten en doe het gewoon. Weggooi is niet nodig, verkopen, weggeven of opknappen zijn ook hele fijne opties. Welke spullen hiervoor in aanmerking komen? Lees gauw verder...

- 1. Oude weekbladen/maandbladen** komen nu misschien goed van pas voor mensen die zich vervelen of eenzaam zijn. Geef ze dus gauw weg aan iedereen die hiervoor in aanmerking komt.
- Ook **boeken** zijn heel gewild nu bibliotheken aangepaste en stricte maatregelen treffen. Zet jouw overvloedige boeken op marktplaats of maak een leuk kraampje bij de voordeur.
- Puult je kledingkast uit?** Ga er eens kritisch doorheen en maak ruimte voor een leuke, nieuwe set voor als we straks het einde van de crisis gaan vieren. Weggeven kan aan Dorcas, kledingbakken of de kringloop.
- Spelletjes, puzzels en speelgoed** waar niet meer mee wordt gespeeld kun je gratis laten afhalen via Marktplaats of weggeefhoeken. De duurdere dingen kun je natuurlijk gewoon verkopen.
- Woonaccessoires** zoals waxinelichthouders, kussens, prullaria etc. kun je vaak goed kwijt op weggeefhoeken of zet 't klaar voor de kringloop als deze straks de deuren weer opent.
- Ook overvloedige **vazen en bloempotten** kunnen prima naar de kringloop.
- Heb je **keukenapparaten** die je toch niet gebruikt? Geef ze weg of verkoop ze.
- Soms bewaar je iets omdat het **gerepareerd** moet worden. Kijk eens of jij zulke gevallen hebt. Maak een keuze; repareren óf toch weggooi.
- Hoeveel **gereedschap, schroeven, moeren, bouten en andere ijzerwaren** wil je op voorraad hebben? Geef de rest aan een knutselclub of een doe het zelve. Scheelt jou weer ruimte.
- Tot slot, bewaar alleen de dingen waar je BLIJ van wordt, die FUNCTIONEEL zijn of EMOTIONEEL waarde hebben. Dan mis je nooit iets en heb je zeker niet teveel.



Ben je door omstandigheden niet meer de persoon die je graag zou willen zijn? Heb je behoefte aan meer richting in je leven? Maak dan een afspraak voor het bijzondere krachtige coachingpakket '**Boost je leven**'. Alleen voor nieuwsbrieflezers 10% korting in de maand april. Lees [hier](#) hoe het jou kan helpen om je leven een boost te geven!

Op en top voorjaar!

Haal het voorjaar in je huis met:

- verse bloemen
- vrolijke voorjaarsbloeiërs
- geurkaarsjes met een frisse lentegeur
- versierde paastakken
- nieuwe kleuren op de muur
- frisse lucht via een open raampje
- een voorjaarsschoonmaak



Noteer vast in je agenda...

8 oktober 2020 Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'
19:30 Bibliotheek Drachten

11 februari 2021 Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'
20:00 Vrouwen van NU, Eelde

Wil je ook een training of workshop boeken voor een thema-avond of zoek je een spreker ?
Klik [hier](#) voor onderwerpen en meer info