



Rust in je huis, rust in je hoofd

Loesje

**GEEN RECLAME S.V.P.
WIJ HEBBEN ALLES AL**

Loesje

Oersichtlik | Januari 2020

Geeft een opgeruimd huis jou ook rust, {{voornaam}}?

Januari is bij uitstek een mooie maand om je huis, je kledingkast, je garage, kelder of je administratie eens flink uit te mesten! Maar hoe pak je het aan? Hoe zorg je ervoor dat de moed je niet in de schoenen zakt? Hoe krijg je een blijvend resultaat? Vandaag lees je over de basisvoorwaarden van een opgeruimde omgeving. Of het nu om spullen gaat of om papieren, jij gaat ontdekken dat een opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd. Een heerlijk vooruitzicht toch?

Welke opruimklus wil jij in het nieuwe jaar oppakken? Weet je er al eentje? Laten we dan gauw beginnen, des te eerder kun je genieten van het resultaat!

Heb je zin om in januari een training of cursus te volgen? Kijk in de agenda voor alle mogelijkheden en geef je snel op.

Heel veel succes en graag tot ziens!

Johanna



In de media

10 Apps die je helpen om vol te houden

1. Stoppen met roken doe je met Quit Buddy

Ben je na de jaarwisseling gestopt met roken maar kriebelt het nu alweer, om een trekje te nemen van een sigaret? Dan moet je Quit Buddy downloaden. Deze app is één van de betere in de appstores. Je krijgt een persoonlijke coach die je motiverende berichten stuurt. Daarnaast maakt de app duidelijk wat voor invloed het stoppen met roken heeft op je gezondheid en, niet geheel onbelangrijk: op je portemonnee.

2. De kilo's zweet je eraf met Sweat

Ieder jaar weer, besluiten we op 1 januari om gezonder te gaan eten en vooral een stuk sportiever te worden. Wat ons betreft mag er wel 'n kilootje af. De app Sweat van je daarbij helpen. De app bevat veel verschillende work-outs (hit, yoga en trainingen voor kersverse moeders), recepten en motiverende sportmuziek. De app is niet goedkoop, maar daardoor wel een extra stok achter de deur om dit jaar je goals te halen. En je weet wat ze zeggen, abs are made in the winter.

3. Nooit meer hoofdpijn aan het einde van de dag dankzij Daily Water

Heb jij aan het einde van de dag ook vaak hoofdpijn? Grote kans dat je te weinig water drinkt - I know the feeling. De app Daily Water helpt je om twee liter water per dag te drinken. Om ervoor te zorgen dat dit ook daadwerkelijk lukt, geef je in de app aan wanneer je een notificatie wilt ontvangen, dat je weer 'n slokje moet drinken.

4. Gezonder eten met Kitchen Stories

Een app die niet in dit lijstje (en op je telefoon) mag ontbreken, is Kitchen Stories. Een heel jaar lang hoeft je niet na te denken over wat je gaat eten, want deze app staat bomvol lekkere en gezonde recepten. Bovendien kun je heel makkelijk gerechten zoeken in de app. Of jouw doel nu gezonder eten is, minder vlees of supersnel een maaltijd in elkaar draaien, in de app kun je jouw eigen kookboek samenstellen, met je favoriete gerechten. Alle recepten komen met een stappenplan en bijbehorende plaatjes, en handige DIY-video's. Jamie Oliver zal jaloers zijn!

5. Leer dit jaar een nieuwe taal met Duolingo

Ieder jaar staat een nieuwe taal leren op onze bucket list. Duolingo gaat ons én jou daarmee helpen, of je nu Frans, Spaans, Duits, Portugees, Deens of Italiaans wilt leren. In de app leer je eerst de basis. Hoe verder je komt, hoe ingewikelder het wordt. Naast je schrijfvaardigheid wordt ook je uitspraak getest. Voor je het weet kun jij gezonder zomer zonder moeite de weg vragen of een heerlijk feestmaal bestellen.

6. Al je geldzaken op orde met Spendee

Ben je afgelopen maand iets te enthousiast geweest met shoppen? Spendee gaat ervoor zorgen dat je dit jaar beter met je geld omgaat. Je kunt in de app precies aangeven wat je uitgeeft en wat er binnenkomt. Spendee geeft je wekelijks of maandelijks een overzicht van al je financiën. Wanneer je iets koopt, kun je dit direct aan je overzicht toevoegen en er een foto en de prijs bijzetten. Zo hoeft je aan het einde van de maand niet te schrikken als je op je bankrekening kijkt. Je kunt ook makkelijk terugzien waar jij je zuurverdiende centen aan hebt uitgegeven. Schoenen, tassen, uit eten gaan... guilty.

7. Haal al je deadlines dankzij Todoist

Moeite met het halen van je deadlines? En heb je jezelf als doel gesteld in 2020 geen enkele deadline meer te missen? Dan is Todoist je redder in nood. Je kunt de app niet alleen op je smartphone, maar ook op je desktop installeren. Zo kun je overal precies zien welke taken nog openstaan. Ook kun je je smartphonediensten toevoegen aan je to-do-lijstjes, zo kun je zien wie waar nog mee bezig is. Als je met deze app niet elke deadline verslaat, dan weten wij het ook niet meer.

8. Slechte gewoontes zeg je gedag met Productive

Ruil je slechte gewoontes in voor goede gewoontes. Zoals bijvoorbeeld iedere dag een rondje lopen tijdens je lunchpauze of altijd je make-up eraf halen. De app helpt je te stimuleren de app je om je ook aan je goede voornemens te houden. Probeer je goede voornemens drie weken vol te houden, zodat je in februari de smaak te pakken hebt en je trots op jezelf kunt zijn.

9. Stap altijd met het goede been uit bed met Sleepcycle

Dit jaar moet helemaal om jou draaien. Kortom: je moet je minder relaxen. Wat helpt is een goede nachtrust. De app Sleepcycle helpt je daar een handje bij. Weliswaar zorgt de app er niet voor dat je dat je zeeën van tijd erbij krijgt - helaas - maar hij helpt je wel om de kwaliteit van je nachtrust te verbeteren. De app heeft een avondklok, die jou een seintje geeft als het bedtijd is. De app maakt je wakker op het moment dat je in je lichte slaap bent. Zo stap je iedere ochtend uitgerust, met het goede been, uit bed.

10. Minder online door Forest

Ben jij non-stop online? Dan kun je natuurlijk een digitale detox doen, maar je kunt je smartphonegebruik ook met kleine stapjes verminderen. De app Forest helpt je offline gaan, plant Forest een boompje voor je. Hoe langer jij je smartphone niet gebruikt, hoe sneller de bomen groeien. Terwijl jij hele bossen opweekt, kun jij je focussen op de dingen die er echt toe doen.

Voor meer info:

[BRON](#) en links naar de verschillende apps

Praktisch

Alles begint met een vaste plek

Basisvoorwaarden voor een opgeruimd huis

1. Vaste plek

Waar berg jij je bestek op? En waar je borden? Het klinkt misschien als een domme vraag maar het antwoord geeft

waarschijnlijk aan dat de keuken de ruimte is waar spullen zeker een vaste plek hebben. Als je dit principe toepast op alle spullen in je hele huis zul je merken dat opruimen een stuk leuker en gemakkelijker wordt.

2. Heel veel labels

Een ideaal hulpmiddel om je spullen steeds weer op de vaste plek op te ruimen is een labelwriter of watervaste stickers beschreven met watervaste stift. Plak stickers op bakken, planken, mappen, in lades, op potten etc etc om jezelf en je gezinsleden eraan te laten wennen waar iets hoort. Mensen met ADHD/ADD/ASS hebben erg veel baat bij structuur, weinig prikkels en visuele ondersteuning om iets te onthouden.

3. Doorzichtige opbergbakken

Gebruik voor spullen die snel rommelig ogen (zoals kruiden, voorraad doucheproducten, speelgoed, tijdschriften etc.) doorzichtige bakken/bakjes met label en zo nodig een deksel.

4. Wees consequent

Wen jezelf aan dat wanneer je iets gebruikt hebt je het ook weer teruglegt, daar waar het hoort. Dit geldt natuurlijk voor alle gezinsleden, hoe jong ook. Je kunt ook aan het eind van de dag een gezamenlijk opruimmoment houden.

5. Ontspullen of bergruimte

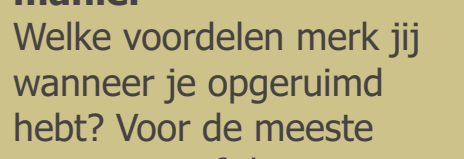
Heb je meer spullen dan opbergruimte bedenk dan wat je voorkeur heeft: nog meer opbergruimte creëren of spullen wegdoen.

6. Wees kritisch

Onopgemerkt stroomt je huis zo maar weer vol. Wees daarom kritisch op wat je binnen laat. Is het echt nodig? Kan er nu iets anders weg? Natuurlijk bepaalt altijd degene van wie iets is of iets weg mag of niet.

7. Jouw norm, jouw manier

Welke voordelen merk jij wanneer je opgeruimd hebt? Voor de meeste mensen geeft het rust. Maar wat jou rust geeft is voor een ander veel te steriel of juist nog te chaotisch. Blijf daarom dicht bij jezelf zodat jij je prettig voelt in je eigen huis.



Informatief

Welke kleur ben jij?

Je kunt je nog inschrijven voor een DISC cursus of training in de maand januari. Maar wanneer is de cursus handig en wanneer de training?

Cursus 16 en 30 januari 19:30-21:30 Drachten

De DISC cursus van 2 lessen laat je op de meest laagdrempelige en betaalbare manier kennismaken met DISC. Je ontdekt welke kleur je bent en daarmee wat jij nodig hebt om goed tot je recht te komen. Dit kan in relationele sfeer zijn maar ook voor in je werk. (€ 55,00)

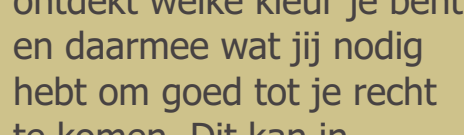
Trainingsdag op 28 januari 9:30-15:30 Hemrik

Tijdens de 1-daagse training wordt je volledig ondergedompeld in DISC. Je ontdekt wie je bent, wat je kunt en wat je wilt. Deze training kun je ook volgen in overleg met je werkgever als zijnde scholing/ontwikkeling. (€ 225,00)

Opgeven kan nog, wees er snel bij! Of bel me voor meer info op 06-46104961

Ontdek hier een leuke kortingsactie voor de trainingsdag:

<https://it-oersicht.nl/Aanbod/Meer-werkplezier-met-DISC/>



Ben jij er ook bij?

10 januari 2020 Workshop 'Rust in je huis = rust in je hoofd'
9:30 Mama Vita, Moleneind 95 Drachten

16 en 30 januari 2020
Cursus 'Ontwikkelt je persoonlijkheid met DISC'
19:30 Bethel, Drachten opgave johanna@it-oersicht.nl

23 Januari 2020 Workshop 'Ontspullen'
Plattelandsvrouwen Rottevalle

28 januari 2020 1-Daagse training
'Meer werkplezier met DISC'
'Welk werk past bij mij?'
9:30-15:30 de Blokhut, Hemrik

4 en 18 februari en 3, 17 en 31 maart en 14 april 2020
Cursus 'Orden je leven' - Orden je huis en je financiën
Bethel, Drachten Opgave vooraf bij lfabriek@bethel.nl

4 maart 2020 Workshop 'Ontspullen'
Vrouwen van Nu, Roden

5 maart 2020 Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'
Vriendinnengroep Heerenveen

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

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden. • U kunt ook uw [gegevens](#) inzien en [wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst gaat u johanna@it-oersicht.nl toe aan adresboek.

