



Meer energie, minder spullen

Oersichtlik | Maart 2021

Houd jij ook zo van een opgeruimd huis {{voornaam}}?

Nog even en we kunnen weer genieten van het warme zonnetje en langere dagen. Het voorjaar helpt ons om net als de natuur opnieuw te willen beginnen. Opruimen, keuzes maken, knopen doorhakken of veranderingen gaan opeens een stuk gemakkelijker dan tijdens de donkere, trieste dagen.

Vandaag gaan we aan de slag met het opruimen van je huis en welke mogelijkheden je hebt om je kleding een tweede kans te geven. Opruimen kan soms best vermoeiend zijn maar daar staat tegenover dat een opgeruimd huis juist voor nieuwe energie zorgt. Wil je weten hoe dat komt? Lees dan gauw verder. Succes met opruimen en voor vragen of hulp weet je me te vinden! (NB Let op de leuke aanbieding in de rechterkolom)

Succes en tot horens!
Groet, Johanna

Praktisch

5 Basisvoorwaarden om op te opruimen

1. Wil je snel op kunnen ruimen dan is een eerste vereiste dat je spullen een **vaste plek** hebben. Weet je namelijk waar iets hoort dan lukt het gemakkelijker om dat wat je hebt gebruikt snel weer op de juiste plek te leggen. En een vaste plek helpt ook om het vlot weer terug te vinden.
2. Wanneer je opruimen **in je dagelijkse structuur verweeft** dan gaat het steeds meer vanzelf. Je hoeft er minder over na te denken, het wordt een soort automatisme.
3. Natuurlijk is opruimen heel vaak niet zo leuk. Je hebt hard gewerkt of je hebt weinig tijd en dan is het soms lastig om ook nog energie te vinden om op te ruimen. Probeer ondanks de omstandigheden dit toch te doen. **Maak degene die iets gebruikt er zelf verantwoordelijk** voor om het ook weer op te ruimen. Geef je zelf het goede voorbeeld?
4. Zorg dat er **ruimte is in je kasten**. Uitpuilende lades en kastjes nodigen niet echt uit om op te ruimen. Neem dus afscheid van de spullen die je niet of nauwelijks gebruikt. Maak anderen blij met jouw overvloedige spullen, verkoop ze of ruil ze voor iets wat je nodig hebt.
5. Een opgeruimd huis geeft een opgeruimd hoofd. Andersom is trouwens net zo waar. Wanneer je huis en je hoofd opgeruimd zijn heb je meer energie over voor andere dingen. **Spreek jezelf moed in en ga ervoor**. Je zult merken dat je er een heel ander mens van kunt worden als je eens goed de bezem door je huis haalt!



Leefstijltraining

Mede door de uitzonderlijke omstandigheden waarin we ons bevinden wordt er nogal wat van ons gevraagd op het gebied van aanpassing en flexibiliteit. Een deel hiervan vraagt om praktische oplossingen zoals thuiswerken, thuisonderwijs of het op een andere manier invullen van je werk. Daarnaast zijn er ook een heel aantal psychische factoren die meespelen. Eenzaamheid, angst en het gebrek aan perspectief spelen veel mensen parten.

Merk jij bij jezelf dat je bepaalde grenzen bereikt hebt en zou je graag handvaten willen om beter met de omstandigheden om te gaan? Dan kan de leefstijltraining 'Leef zoals je bedoeld bent' je zeker op weg helpen. Sombere gedachten, niet weten wat je nu echt wilt, je niet thuis voelen in je eigen huis of verdrinken in de rekeningen en administratie kunnen een aanleiding zijn voor psychische en lichamelijke klachten.

Wil jij ontdekken hoe je met eenvoudige, heldere en toepasbare aanreikingen stap voor weer grip krijgt op je leven en weer met plezier 's ochtends je bed uit komt? Meld je dan nu meteen aan voor een persoonlijke leefstijltraining. Hoe uitgebreid je het aan wilt pakken is natuurlijk helemaal aan jou! Mijn tip is '**Leefstijl compleet**' deze is tijdelijk heel scherp geprijsd en inclusief een DISC analyse.

Maak direct een afspraak voor meer rust en duidelijkheid. Stuur een mail naar johanna@it-oersicht.nl of bel me voor het maken van een persoonlijk gesprek 06-46104961.

Lees hier een aantal reacties van anderen:
Janneke: 'Je krijgt meer inzicht in je gedachten en wat je hart je wil zeggen'

Ellie: 'Je gaat concreet aan de slag met wat er in je hoofd leeft'

Koos: 'Je leert hoe je je leven kunt ordenen, heel praktisch'

Gerard: 'Je leert dat het goed is om je hart te kennen en te volgen'

Fien: 'Je gaat bewuster in het leven staan. Leef het leven in plaats van je te laten leven'



Kledingruilketting

Wist jij dat je deel kunt nemen aan een kledingruilketting?
Ketting Kledingruil
Kledingruilketting Heerenveen
Het fenomeen kledingruilen is natuurlijk bekend van beurzen of van vriendinnengroepen. Nu het samenkomen in groepen erg lastig is lukt het wel via een ketting. Wanneer er bij jou in de buurt nog geen ketting is kun je deze ook zelf opzetten samen met je netwerk.

GRATIS



Oh zo heerlijk opgeruimd!

Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken bij het opruimen? Dan heb je vast en zeker baat bij het handboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd'. Wil je deze helemaal gratis in je mailbox ontvangen? Stuur dan een mail naar johanna@it-oersicht.nl ovv Nieuwsbriefactie en je kunt direct aan de slag met de tips en trics die er in staan.

Ken je meer mensen die dit handboek wel kunnen gebruiken? Geef dan ook het mailadres van deze mensen aan mij door of stuur deze nieuwsbrief door zodat ze zich zelf aan kunnen melden.

Veel plezier ervan!



Waarom opruimen zo vermoeiend is

1. **Je kijkt als een berg tegen de klus op.** In de je hoofd is de klus niet te overzien. Je bent bij voorbaat al vermoeid.
Tip: deel de klus in heel veel **kleine stukjes** op. Zo klein dat je zeker weer dat het wel lukt.
2. **Je hebt geen idee** waar je moet beginnen. Het is gewoon teveel.
Tip: begin daar waar **de noodzaak het grootst is**. Dus op een plek waar je heel veel en vaak bent. En begin klein met 1 plank of 1 doos tegelijk.
3. Je wilt alles bewaren omdat je denkt dat je het nog eens nodig hebt. (Eigenlijk ben je **angstig om spullen weg te doen**) Dit geeft stress en werkt verlamvend.
Tip: maak gebruik van helpende gedachtes om weggeven en weggooien gemakkelijker te maken. Bijvoorbeeld: **'Als ik dit wegdoo krijg ik eindelijk meer ruimte'**. 'Als het echt nodig is kan ik het opnieuw kopen of lenen'. enz.
4. **Je gaat heel lang achter elkaar door** waardoor je zo moe bent dat je een volgende keer bijna niet opnieuw durft te beginnen omdat je systeem je waarschuwt voor de vermoeidheid die volgt.
Tip: **Zet je wekker of timer** en beslis vooraf hoe lang je aan de slag wilt gaan. Houd je hier dan ook aan.
5. Je hebt een heel duidelijk doel voor ogen waarom je op wilt ruimen maar tijdens het opruimen is je **doel ineens niet zo belangrijk meer**. Opruimen is gewoonweg zo vervelend dat je liever je doel parkeert.
Tip: noteer je doel op een plek waar je vaak komt. **Bedenk eventueel een beloning** voor als je je doel behaald hebt.

Heb je hulp nodig?

Wil je graag persoonlijke coaching of leefstijltraining?
Of wil je met je team een DISC trainingsdag boeken?
Klik [hier](#) voor het volledige aanbod en meer info

Deze e-mail is verstuurd 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 voegt u johanna@it-oersicht.nl toe aan uw adresboek.