



Oh zo heerlijk opgeruimd!

Oersichtlik | september-2 2022

Beste {{voornaam}},

Nu de herfst weer voor de deur staat zijn we allemaal meer binnenshuis te vinden. Hoe fijn is het dan dat je huis echt als een thuis voelt.

Vandaag lees je wat je nodig hebt om je huis een echt thuis te maken.

In deze nieuwsbrief gebruik ik tips en handreikingen uit het handboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd', welke je krijgt bij de cursus **Get Organized** of via mijn **webshop** kunt bestellen. **Echt een aanrader om te volgen** en zo nog beter te begrijpen wat je kan helpen om je leven op orde te krijgen. Kom gezellig met een vriend of vriendin en ga geïnspireerd naar huis. Je wilt gegarandeerd meteen aan de slag ;) (Wel even opgeven van tevoren)

Heel graag tot horens of tot ziens!

Johanna Hoekstra
06-46104961

Psyche

Wat doet opruimen met je?

"Als jij niets met je spullen doet zullen je spullen altijd bij je blijven, allemaal. Je spullen zullen jou nooit loslaten of jou wegdoen. Never-nooit-niet."

Opruimen betekent dat je op 2 vlakken bezig gaat: Hoe ga je het opruimen praktisch te lijf en hoe ga je om met de gevoelens die loskomen.

Voor veel mensen die serieus met opruimen aan de slag gaan komt vroeg of laat de ontdekking dat het ofwel praktisch niet lukt; "Waar moet ik beginnen?", "Het is altijd zomaar weer een bende!", "Ik ben alleen maar aan het verplaatsen" of diegene merkt dat het emotioneel zoveel doet dat het niet lukt om daadwerkelijk dingen weg te doen.

Als je hier van te voren op voorbereid bent kun je tijdens het opruimen deze valkuilen herkennen en rationeel (met helpende gedachtes) benaderen. Om dat te kunnen is het goed om eerst te ontdekken wat precies jouw belemmeringen zijn.

Er zijn 3 factoren die jou kunnen belemmeren om te organiseren:

- Praktische factoren
- Externe factoren
- Emotionele drempels

Welke factoren belemmeren jou? Vul [hier](#) de analyse in. Ontdek in het handboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd' hoe je af kunt rekenen met je belemmerende factoren!

Heb je hulp nodig? Zou je het fijn vinden om samen te kijken wat jij nodig hebt voor meer rust en overzicht? Bel of mail me gerust voor meer informatie en mogelijkheden: 06-46104961 of johanna@it-oersicht.nl



Praktijk

Een paar voorbeelden

Na het invullen van de analyse kun je per categorie opzoeken welke handreikingen en helpende gedachtes jou verder kunnen helpen. Hier een paar voorbeelden:

Je hebt onpraktische bergruimte

Je kasten zijn te hoog waardoor je niet bij je bovenste spullen kunt. Of je kasten zijn te diep waardoor de achterste spullen onbereikbaar zijn. Verder kan het zijn dat je te kleine of juist veel te grote opbergplekken hebt. In ieder geval werkt het zo onprettig dat je geen voldoening haalt uit het opruimen en terugvinden van je spullen.

- In dit geval is het goed om per plank of kast te kijken wat je nodig hebt om je spullen handiger op te ruimen. Het kan zijn dat het helpt om met mandjes te werken, met doorzichtige opbergboxen of ladenverdelers. Neem als voorbeeld een supermarkt of een bouwmarkt; kijk hoe zij alle spullen soort bij soort netjes weten op te bergen.

"lets dat ik vaak gebruik leg ik op ooghoogte. Dingen die ik niet zo vaak gebruik leg ik achteraan, onderaan of bovenin".

Je hebt te weinig bergruimte

Stel eerst vast of je echt te weinig bergruimte hebt of misschien toch teveel spullen. Vraag een objectief iemand om je mening te vormen als je dat zelf lastig vindt.

- Heb je te weinig bergruimte dan is het zaak om met hele handige en ruimtebesparende opbergssystemen te werken. Alle hoekjes en gaatjes moeten slim ingezet worden; onder je bed, op de kast, onder de trap. Een salontafel die meteen een opbergfunctie heeft etc. Ikea heeft ook hele slimme oplossingen voor deze belemmering.

"Met slimme opbergssystemen kan ik meer spullen kwijt".

Je werkt met onhandige systemen

Misschien heb je nooit goed geleerd om op te ruimen. Toen je opgroeide was opruimen voor de volwassenen om je heen iets vanzelfsprekends of iets waar ze juist geen aandacht aan wilden besteden. Jij kunt er in ieder geval nu op dit moment niet mee uit de voeten.

- Wat je nodig hebt is een persoon die jou hierbij helpt! Iemand die jou systemen aanleert waar jij mee uit de voeten kunt! Je kunt denken aan een goed georganiseerd persoon uit je omgeving of wellicht een professional organizer. Via de site van NBPO kun je iemand vinden bij jou in de buurt.

"Ik moet nog leren hoe ik mijn spullen handig op kan ruimen. Ik heb iemand nodig die mij dit voordoet".

Je legt spullen in het oog om ze te onthouden

Door de haast van de dag vergeet je regelmatig wat je eerst en laatst wilt doen. Je legt spullen waar je iets mee moet of mee wilt doen in het zicht zodat je het niet vergeet. helaas liggen er op den duur zoveel dingen in het zicht dat deze manier van onthouden niet meer werkt!

- Wat werkt wel? Een lijstje maken met dingen die je wilt doen. Dit kan in een schrift of op een notitieblok. De spullen die je hierbij nodig hebt ruim je op totdat je de klus gaat doen.

Wat klaar is streep je af.

"Als ik dingen opschrijf die ik wil doen hoef ik ze ook niet te onthouden".

Deze en nog veel meer handreikingen vind je in het handboek **'Oh zo heerlijk opgeruimd'**.

Cursus 'Get organized'

Get Organized is een leerzame en praktische cursus van 2 lessen van 2 uren. Het is bedoeld voor iedereen die **meer structuur** aan wil brengen in zijn/haar dagelijkse leven. Je leert hoe je op kunt ruimen, hoe je een haalbare planning maakt en hoe je je administratie op orde krijgt. Ook krijg je inzicht in welke zaken jou belemmeren en hoe je hiermee om kunt gaan. Verder krijg je praktische opdrachten om thuis mee aan de slag te gaan. Het cursusboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd' helpt je om dmv kleine stapjes weer grip te krijgen op je dagelijkse leven.

Een waardevolle investering in jezelf! Gun jezelf (en je omgeving) een opgeruimd huis en hoofd.

Data: donderdag 13 en 27 oktober 2022

Tijd: 9:30 - 11:30

Locatie: Biskopswei 1, de Wilgen (nabij Drachten, **opnebaar vervoer in de buurt**)

Kosten: € 49,95 (inclusief koffie/thee/koek en het werkboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd' twv € 9,95)

Opgave kan via johanna@it-oersicht.nl of 06-46104961 (stuur deze uitnodiging gerust door als je iemand kent die de cursus goed kan gebruiken)

Een reactie van één van de eerdere deelnemers:

"De meeste cursisten kwamen voor 'hoe op te ruimen'. Ik kwam voor 'waar blijft de tijd'. Wat ik geleerd heb en toepas (en het werkt!)

- het gebruik van een (digitale) wekker. Ik doe mijn huishoudklusjes in porties van een half uur. Het is leuk om recht op pauze te hebben én het is leuk om in zo'n half uur de schouders er onder te zetten.

- het is misschien niet bij name genoemd maar een conclusie van mij is om te benoemen wat ik doe. Zo weet ik beter waar de tijd blijft. Voorbeeld: maandagochtend maak ik boven schoon, dinsdagochtend beneden. Ik ben nog nooit zo bij geweest als nu."

Agenda

Cursus 'Opleven met je hart en je huis'

uitgesteld naar voorjaar 2023
19:30-21:30 Oasekerk, Drachten

Opgave kan [hier](#)

Cursus 'Get organized'

13 en 27 oktober 9:30 - 11:30
Biskopswei 1, de Wilgen

Opgave johanna@it-oersicht.nl

Workshop 'Ontspullen'

10 oktober 20:00-22:00
CBP Twijzelerheide

Workshop 'Ontspullen'

10 november 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Eelde

Workshop 'Ontspullen'

22 november 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Roodeschool

Workshop 'Ontspullen'

13 maart 2023 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Odoorn

Wil je ook een workshop, cursus, training of coaching boeken?

Klik [hier](#) voor het volledige aanbod en meer info

:-



Psyche

Je huis als thuis

Jouw huis als spiegel

Wist je dat jouw huis een spiegel is die laat zien hoe jij in het leven staat? Heb je een vol, rommelig of chaotisch huis dan heb je misschien ook een vol, rommelig en chaotisch hoofd. Dit kan betekenen dat je creatief, avontuurlijk en lekker makkelijk bent maar het kan ook betekenen dat je geen overzicht meer hebt en dat je niet weet waar je prioriteiten liggen.

Heb je een keurig opgeruimd, netjes huis dan zou dit kunnen betekenen dat je een opgeruimd hoofd hebt en goed weet waar je prioriteiten liggen maar het kan ook betekenen dat je perfectionistisch bent en dat je alles onder controle wilt houden.

Heeft jouw huis achterstallig onderhoud? Zijn je meubels aan vervanging toe? Het zou zomaar kunnen zijn dat dit ook voor jou als persoon geldt. Misschien gun je jezelf niet de verzorging zoals het goed voor jou zou zijn. Het kan ook betekenen dat je juist je tijd en geld aan anderen besteedt in plaats van aan jezelf.

Wat zie jij in de spiegel van jouw huis?

Jouw huis mag een plek zijn waar jij en je huisgenoten met plezier kunnen wonen. Het is goed om hier bij stil te staan en de tijd te nemen om stapje voor stapje je huis tot een plek te maken zoals het past bij jou. Het vraagt om een stukje inzet van jouw kant om deze stap te zetten. Durf je in de spiegel te kijken en je af te vragen of je huis de plek is waar jij je thuis voelt en of de spullen die erin staan wel bij jou passen.

Om te ontdekken hoe jij je huis tot een thuis kunt maken is het goed om kritisch te kijken naar alles wat je hebt en samen met je huisgenoten te beslissen wat jullie graag anders zien. Maak een plan en spreek af wie wat doet om stapjes te zetten om je huis een thuis te maken. Heel veel succes toegewenst!

Geloof



Echte rust

In deze bijzondere tijd waarin we te maken hebben met de ene uitzonderlijke gebeurtenis na de andere kun je gemakkelijk overspoeld worden door zorgen. Dit kan zelfs omslaan in paniek of overmatige stress. Voor je gezondheid is dit niet echt bevordelijk. Je immuunsysteem heeft eronder te lijden en ook mentaal kan het best lastig zijn. Wat kun je doen als zorgen, stress en paniek je de baas dreigen te worden?

In welke situatie je ook zit, Jezus nodigt je uit om al je zorgen bij hem neer te leggen. Hij zegt in Matteüs 11:28-30 "Kom naar Mij als je moe bent. Kom naar Mij als je gebogen gaat onder het gewicht van je problemen! Ik zal je rust geven. Doe wat Ik je zeg. Leer van Mij. Want Ik ben vriendelijk en geduldig en bescheiden. Daarom zul je bij Mij innerlijke rust vinden. Want wat Ik je te doen zal geven, is niet te moeilijk of te zwaar voor je".

Vaak willen we de problemen die we hebben zelf oplossen. Ook al zien we geen uitweg meer, we weigeren om hulp te vragen en al helemaal niet aan een God die alles lijkt toe te staan wat er gebeurt. Hoe Gods plannen zijn voor jouw leven en wanneer welk puzzelstukje ineens op zijn plek valt is niet te voorspellen. Geloven betekent dat je je vertrouwen volledig stelt op Hem omdat dat Hij zegt wat het beste voor je is.

