



Weet jij wat je allemaal hebt?

Oersichtlik | November 2021

Hoe geordend ben jij {{voornaam}}?

Deze week keek ik een stukje van het tv programma 'Je huis op orde' op SBS6. Hier wordt een vol en chaotisch huis volledig leeg gehaald en worden alle spullen (ècht alles) uitgestald in een enorme loods. Alles soort bij soort, keurig gesorteerd in verschillende thema's. Wat een rust geeft het om al je spullen op deze manier geordend te zien. Maar tegelijkertijd is het ook heel confronterend omdat je dan pas echt goed kunt zien hoeveel je eigenlijk hebt.

Weet jij wat je allemaal hebt? Geeft het jou rust of juist onrust? Vandaag lees je hoe je kunt ontspullen en welke producten er in je voorraadkast mogen staan. Uiteindelijk is het doel dat je rust ervaart in je huis en dat je (weer) weet wat je hebt.

Heel veel succes en voor vragen of hulp bij het ontspullen neem gerust contact met me op! Oh ja, je kunt je nog opgeven voor de DISC cursus van 17 november. Lees onderaan de nieuwsbrief meer informatie hierover.

Groet,
Johanna Hoekstra
06-46104961

Hoe werkt ontspullen?

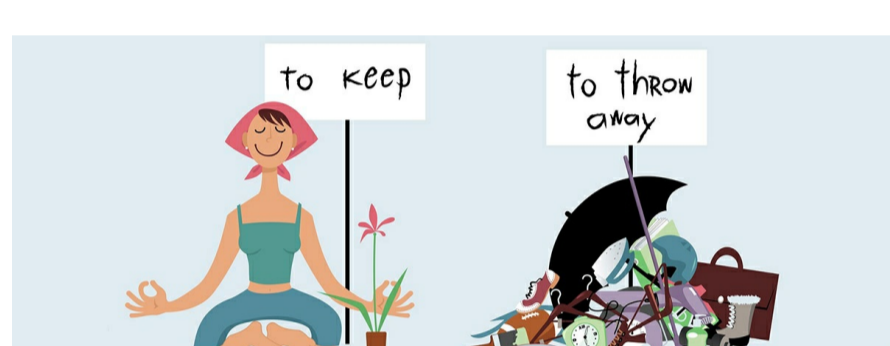
Wanneer de hoeveelheid spullen in je huis, kasten, zolder, garage of schuur je onrustig maken en voor chaos zorgen is het tijd om te gaan ontspullen. Ontspullen betekent dat je al je spullen **1 voor 1** door handen krijgt en voor ieder item een keuze maakt: bewaren, weggeven, weggoien of verkopen.

Bewaren: voor alle spullen die je wilt bewaren is het belangrijk om een vaste plek te hebben. Vind je het lastig om een vaste plek te bedenken? Stel jezelf dan de vraag: 'Waar ga ik het zoeken?'

Weggeven: spullen die nog goed zijn maar niet meer van nut voor jou kun je besluiten om weg te geven. Er zijn volop goede doelen en kringlopen die jouw spullen met alle plezier een tweede leven geven.

Weggoien: natuurlijk kom je ook dingen tegen die echt af zijn. Is iets stuk, beschadigd en onherstelbaar dan is het echt tijd om weg te gooien.

Verkopen: wil je van bepaalde dingen af maar zit er nog voldoende waarde aan? Dan is verkopen een optie. Besef je wel dat dit tijd kost en weeg dus af of het de moeite waard is om deze tijd erin te stoppen.



Misschien heb ik het nog nodig....

Op het moment dat je al je spullen door handen krijgt is een veelvoorkomende gedachte: 'Ja maar misschien heb ik het nog nodig...' Wanneer deze gedachte in je op komt is het goed om een aantal andere gedachtes er tegenover te zetten:

- Mag het mijn huis vullen totdat ik het nodig heb?
- Kan ik er nu iemand blij mee maken en het zelf eventueel in de toekomst opnieuw aanschaffen?
- Is het echt nuttig of is het vooral een herinnering die ik niet kwijt wil raken?
- Kan ik ook een paar van de spullen bewaren (bijvoorbeeld bij kindertekeningen, foto's, speelgoed, souvenirs etc.)?
- Hoort het bij de spullen die ik mee zou nemen als ik een stuk kleiner moet gaan wonen?
- Kan ik omgaan met het gevoel van gemis?

De 3 belangrijkste redenen om iets te bewaren zijn:

1. Het is noodzakelijk en nuttig
2. Het is onvervangbaar
3. Het geeft vreugde en plezier

Ga je ontspullen? Stel jezelf dan steeds de vraag: Is het noodzakelijk en nuttig? Is het onvervangbaar? Zorgt het voor vreugde en plezier?

Succes! Op naar een ontspuuld en rustgevend huis ;)



DISC cursus 'Wie ben ik als persoon?'

Op **woensdagochtend 17 november** ben je van harte welkom bij de DISC cursus 'Wie ben ik als persoon?'

Wil jij:
- weten wie je bent, wat je kunt en wat je wilt?
- beter begrijpen hoe communicatie werkt voor jou en anderen?

- jouw sterke kanten beter benutten?
- jouw zwakke kanten verbeteren?
- ontdekken wat ten diepste bij je past?

Doe dan mee en ga naar huis met precies die handvaten en tools die je nodig hebt om jezelf en anderen beter te begrijpen.

Lees [hier](#) meer over DISC en doe de Quickscan of de lees de handleiding.

Kosten: € 25,00

Inclusief: koffie, thee water en iets lekkers van de echte bakker

Locatie: Biskopswei 1, de Wilgen

Opgave: johanna@it-oersicht.nl of via app, sms of telefonisch 06-46104961

>> [Opgave hier](#)



Wat staat er in een goed gevulde voorraadkast?

1. Peulvruchten

Linzen, kapucijners, allerlei bonen (bruine, rode, witte, lima- en kidney-), split-, kikker- of groene erwten: geconserveerde peulvruchten zijn gezond en lang houdbaar, zeker een jaar, mits je ze koel, donker en goed verpakt bewaard.

2. Pasta, rijst en andere granen

Reserveer een plank of la voor pakken gedroogde pasta, rijst, quinoa en granen zoals couscous. Ze kunnen de basis leggen voor een snelle, gezonde maaltijd die goed vult.

3. Noten

Noten zijn gevoelig voor schimmel. Bewaar ze daarom koel, droog en luchtdicht verpakt. Hoe snel de smaak achteruit gaat, verschilt per soort.

4. Kruiden, specerijen en zout

Een handige basisvoorraad kan bijvoorbeeld bestaan uit zout, peper, basilicum, bieslook, paprikapoeder, nootmuskaat, dille, oregano, rozemarijn en tijm.

5. Blikjes

Een paar blikken tomaten en groentes maken je leven makkelijker. Blikgroenten bevatten trouwen ook net zo veel vitamines en mineralen als verse groente. Zo lang het blik nog intact is, kun je de inhoud tot ver na de THT-datum veilig eten. Ook blikjes vis zijn handig om in huis te hebben..

6. Diepvriesproducten

Naast een gevulde kast is een vriezer onmisbaar als je niet altijd tijd hebt om boodschappen te doen. In je diepvries kun je vlees, vleeswaren, groentes, brood en gist bewaren.

7. Olie en vet

Uiteraard is het handig om olie op voorraad te hebben om in te bakken en te braden. Olie is langer houdbaar dan bijvoorbeeld roomboter.

8. Bloem en meel

Bak snel een pannenkoek of maak zelf een pizzabodem. Bloem en meel zijn altijd handig om in huis te hebben. Gist en bakingsoda mogen ook niet ontbreken.

9. Suiker en zoetigheid

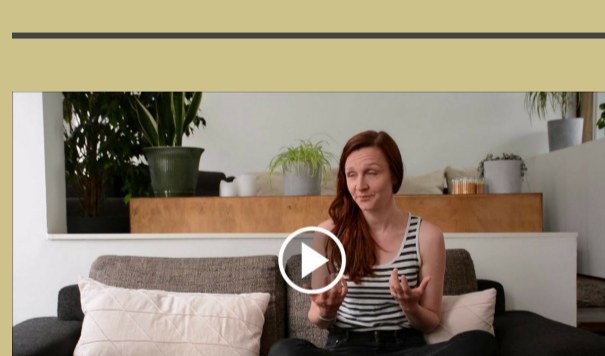
Houd je van zoet en vind je het leuk om te bakken dan is een voorraadje (vanille)suiker, rozijnen en chocolade altijd handig. Ook jam, pindakaas en ander zoet broodbeleg kun je lang bewaren.

10. Verse producten

Helaas zijn verse producten maar kort houdbaar. Let er dus op dat je hier niet teveel van aanschaft. Eieren, uien, en aardappels kun je buiten de koelkast bewaren en horen zeker bij je basisvoorraad.

11. Non-food

Altijd handig: Lucifers, batterijen, boterhamzakjes, huishoudfolie, aluminiumfolie, satéprikkers, keukenrol, zaklamp, kaarsen, elastiekjes, tielwraps, tape, touw, naald en draad.

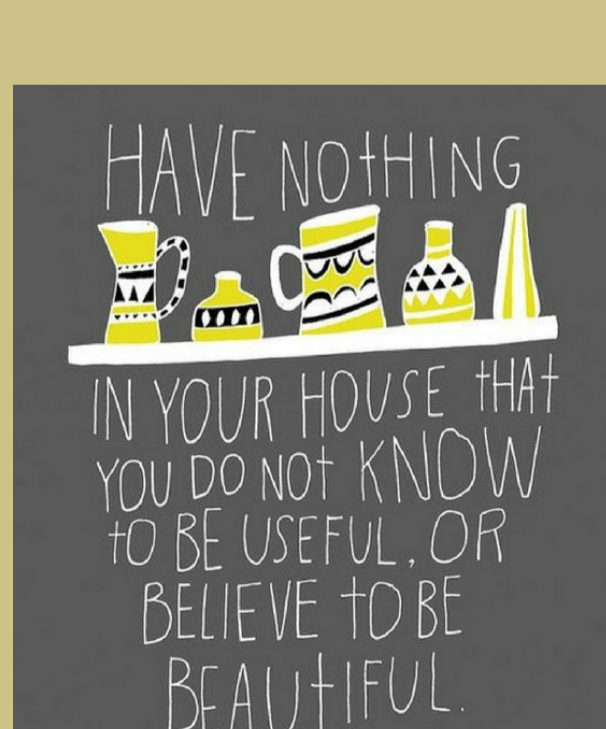


In het filmpje hierboven hoor je het verhaal van Karolien. Zij heeft een opruimcoach ingeschakeld om haar te helpen met opruimen. Ze legt heel mooi uit wat dit voor haar betekend heeft en welke processen het in gang heeft gezet.

Heb jij net als Karolien hulp nodig om je doel te bereiken? Stuur me gerust een berichtje of bel me zodat we samen kunnen kijken wat er in jouw situatie mogelijk is. Ik kan je helpen met spullen, papieren, administratie, instanties, plannen en/of het schrijven van een sollicitatiebrief.

www.it-oersicht.nl

www.it-oersicht.nl



Iets voor jou?

17 November Cursus 'Wie ben ik als persoon?'

Voor iedereen
de lghen 9:30-12:00
Opgave: johanna@it-oersicht.nl

10 Februari 2022 'Ontspullen'

Vrouwen van Nu in Eelde

16 maart 2022 'Ontspullen'

Vrouwen van Nu in Peize

Wil je ook een workshop, cursus, training of coaching 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.