

Dat ruimt op!

Al die spullen die je niet meer gebruikt, al die kleren die je niet meer draagt... Zo nu en dan eens stevig opruimen is geen gek idee. Je zult zien: **ruimte in je huis is ruimte in je hoofd.**

WENDY:
'Muziek zorgt ervoor dat alles makkelijker gaat. Dus ook opruimen!'

UITMESTFEESTJE

Kun je het groeien van de stapels T-shirts, broeken en andere kledingstukken niet meer aanzien? Tijd om schoon schip te maken – of in elk geval een schone kast. Bel wat vriendinnen, zet een muziekje op en trek een fles van het een of ander open. Je 'en nu ga ik eindelijk mijn kast uitruimen'-feestje kan beginnen!

- Bekijk je kleding kritisch en gooi kledingstukken die afgedragen, stuk of ouderwets zijn weg.
- Alles wat je een jaar of langer niet hebt gedragen, kun je met een gerust hart wegdoen. Evenals kledingstukken die geen goede pasvorm hebben of de verkeerde kleur.
- De kleding die je bewaart, berg je op categorie op: broeken bij de broeken, vesten bij de vesten, jurken bij jurken.

stofzuigerzen.nl



33%

Een op de drie Nederlanders leeft ongewild in een chaos.

'Grip op de chaos', Els Jacobs

zoals jij bent,
zo is je huis &
zoals je huis is,
zo ben jij

EEN RILLING VAN BLIJDSCAP

Je rommelige huis transformeren in ruimtes vol rust en inspiratie? De Japanse Marie Kondo weet precies hoe. Opruimen is volgens haar de ultieme sleutel tot succes: de grote verandering die in één keer goed opruimen teweegbrengt, heeft volgens haar effect op je emoties, je manier van denken en leefgewoonten. Hoe je dat aanpakt? Door alleen die zaken te bewaren waar je echt van houdt. De rest doe je weg. Daarvoor hanteert Marie een simpele aanpak: neem elk object in je hand en vraag je af of je er blij van wordt. Voel je een rilling van blijdschap? Houden dat ding. Zo niet, weg ermee!

'Opgeruimd!',
Bruna Uitgevers

MIEN DOBBELSTEEN

Dankzij professional organizer Els Jacobs transformeer je in drie stappen van Ma Flodder in Mien Dobbelsteen:

1. **FOCUS.** Dat is erg belangrijk. Probeer niet het hele huis in één keer op te ruimen, maar stel jezelf elke keer een klein, overzichtelijk doel. Doe één plank of één kastje.
2. **ACTIVITEIT PER RUIMTE.** Bedenk welke activiteiten je in welke kamer doet. Zoek een plekje voor alle spullen die je daarvoor nodig hebt en leg ze altijd op deze plek terug.
3. **HAK DE KNOOP DOOR.** Opruimen is beslissingen nemen. Als je niet toekomt aan bepaalde spullen, heeft het ook geen zin ze te bewaren.

'Grip op de chaos', Forte Uitgevers



EEN SCHONE TELEFOON

Grote schoonmaak houden op je mobiel? Met deze drie apps heb je in no time weer een schone telefoon.

CLEAN MASTER – voor Android. Ruimt ongewenste bestanden op, maakt werkgeheugen vrij, laat de rechten per app zien en geeft een overzicht van je apps.

1TAP ERASER – voor Android. Verwijdert met een druk op de knop app-caches (waar veelgebruikte data tijdelijk zijn opgeslagen), telefoonlogs, browsegeschiedenis, zoekhistorie, et cetera.

iCLEANER – voor iPhone. Laat de snelheidsprestaties van je apparaat zien en hoeveel geheugen er in gebruik is. Met één druk op de knop kun je opschonen. Er zit ook een cache-opschoonfunctie bij.



DOE DE OPRUIMDANS!

Kinderen en opruimen, niet de beste combinatie. Daarom: maak opruimen leuk! Je zult zien hoe gemotiveerd ze raken.

- Zet bijvoorbeeld eens een leuk liedje op en doe de opruimdans!
- Of maak er een wedstrijdje van: deel het speelgoed in tweeën en laat je kinderen de ene helft doen, terwijl jij de andere helft doet. Wie het eerst is...
- Spelletjes werken ook goed. Maak bijvoorbeeld kleine kaartjes met nummers erop. Je kind komt een kaartje halen en moet de spulletjes die daarop staan opruimen – zo snel mogelijk en onder jouw luide aanmoediging. Gelukt? Dan mag het een nieuw kaartje komen halen.

Eva Bronsveld, 'Opvoedkalender'

LOESJE

'Heb ik eindelijk mijn kamer opgeruimd, is mijn leven een puinhoop'



RUIM OOK JE HOOFD OP

Een moeilijke taak? Zorg dat je een opgeruimd hoofd hebt. Volgens professor Daniel Levitin van *Een opgeruimde geest* doe je dat zo:

1. Zorg dat je met alle andere dingen die je aandacht vragen, iets hebt gedaan. Schrijf ze bijvoorbeeld op. Zo kun je ze (in ieder geval tijdelijk) loslaten.
2. Neem pauzes. Deskundigen adviseren om ten minste één keer per anderhalf uur op te staan van je werk, rond te lopen en tijd te nemen voor lichaamsbeweging.
3. Denk aan de vijfminutenregel: als er iets is wat je in vijf minuten of minder kunt doen, doe het dan meteen.

Uitgeverij Atlas Contact



MAAK EEN ANDER BLIJ

Kun je je kostbare spulletjes maar moeilijk weggooien? Maak er dan anderen blij mee en verkoop ze online of op een rommelmarkt. Of breng ze naar het Repair Café. Daar maak je met hulp van elektriciens, timmerlieden en fietsmakers je niet-werkende apparaten weer zo goed als nieuw. En zo hou je er nog wat aan over ook. (Om opbergdozen te kopen bijvoorbeeld...)

repaircafe.nl/info