

MINI

**INCLUSIEF
VOORDEEL
BONNEN
T.W.V. € 6,-**

MORFOSES

De **35 beste opruimacties** van

DE

Els Jacobs

HUISHOUD

COACH[®]

FORTE



INHOUD

INLEIDING 8

Huishoudelijke opruimacties 15

1 Haal de bezem door je schoonmaakmiddelen 16

2 Maak je aanrecht aan kant 20

3 Ruim je koelkast op 24

4 Haal de bezem door je voorraadkast 30

5 Ruim je eettafel op 34

6 Sorteert je serviesgoed 38

7 Schoon je badkamerkastje op 42

8 Pak je nachtkastje(s) aan 46

Kleding, textiel en accessoires opruimen 51

9 Schoon je beddengoed op 52

10 Ruim je kledingkast op 56

11 Zoek je sieraden uit 60

12 Sorteert je sokken en ondergoed 64

13 Ruim je schoenen op 68

Administratieve opruimacties 73

14 Ruim je bureaublad op	74
15 Schoon je bureauladen op	78
16 Stort je op je achterstallige administratie	82
17 Breng je financiële situatie in kaart	86
18 Check je gas-, licht-, telefonie- en internetrekening	90
19 Zeg je overbodige abonnementen op	94
20 Check je identiteitsbewijzen	98
21 Vul een laatstewensenformulier in	102
22 Werk je adreslijst bij	106

Persoonlijke verzameling opschonen 113

23 Schoon je cd's en/of dvd's op	114
24 Decimeer je boekencollectie	118
25 Organiseer de tekeningen en knutsels van je kinderen	122
26 Sorteer je fotoverzameling	126
27 Schoon de decoraties in je woonkamer op	132

Overige acties 137

28 Maak een persoonlijke uitvalsbasis	138
29 Vul je EHBO-trommel aan	142
30 Ruim je zolder of berging op	146
31 Mest je auto uit	150
32 Zoek je gereedschap uit	154
33 Bereid je voor op eventuele rampen	158
34 Hang rookmelders op	162
35 Maak je huis winterklaar	166
Bijlage 1: De vier O's van het opruimen	170
Bijlage 2: De vijf bewaarcriteria	174
Dank je wel!	176





MINIMORFOSE 6

Sorteer je serviesgoed

Hoeveel borden, kopjes, schotels, bekers, glazen en schalen heb je in je keukenkastjes staan? Zoveel dat de deurtjes bijna niet meer dicht kunnen? En staat er op de zolder ook nog het nodige aan serviesgoed in stoffige verhuisdozen? Dan is deze minimorfose geknipt voor jou!

Ik daag je bij deze uit om de bezem door je serviesgoed te halen, zodat je bij de eerstvolgende feestelijke gelegenheid aan een mooi gedekte tafel kunt zitten. Het oog wil tenslotte ook wat!



De uitdaging

ACTIE: Sorteer je serviesgoed.

TIJDSDUUR: 2 uur.

NODIG: Je opruimkit, die bestaat uit 3 verhuisdozen of klapkatten met de labels Hier Opbergen (HO), Elders Opbergen (EO) en Weg (W), plus een vuilniszak, pen en papier, emmertje sop met vaatdoek.



Aan de slag!

Pak je opruimkit erbij en begeef je naar de ruimte waar je kast(en) met serviesgoed staan. (N.B. Heb je op zolder ook nog het nodige staan en kun je dat zonder omhaal pakken, betrek dat serviesgoed dan ook bij je opruimactie).

- ✓ Neem 10 minuten de tijd om te bedenken voor welke gelegenheden je welk serviesgoed in welke hoeveelheden nodig hebt en schrijf dit op, inclusief de gewenste aantallen. Bijvoorbeeld: ontbijtborden voor dagelijks gebruik (8 st.), ontbijtborden speciaal (6 st.), diepe borden, enzovoort.
- ✓ Doe je kast(en) met serviesgoed open en pak de komende 1,5 uur alle stukken serviesgoed één voor één uit de kast en beslis wat je ermee wilt doen: Hier Opbergen, Elders Opbergen of Weggeven. Stop het vervolgens in de bijbehorende verhuisdoos. Houd daarbij de volgende zaken in je achterhoofd:
 - Een servies dat bestaat uit een verzameling bijeengescharrelde borden, bekens en glazen oogen

MINIMORFOSE 13

Ruim je schoenen op

Schoenen... waarschijnlijk struikel je er vaker over dan je lief is. Een man bezit dan ook gemiddeld 7 paar schoenen en een vrouw maar liefst 15 paar! Sportschoenen, wandelschoenen, laarzen, pumps, werkschoenen, ballerina's, sandalen, waterschoenen, slippers, pantoffels, noem maar op... je kunt het zo gek niet bedenken en waarschijnlijk zijn deze ook bij jou thuis allemaal te vinden!

In deze minimorfose ga je je schoenenvoorraad eens kritisch doorlopen, zodat je na afloop alleen nog maar schoenen huisvest die je mooi vindt, die goed passen en die de door hen ingenomen ruimte meer dan waard zijn.



De uitdaging

ACTIE: Ruim je schoenen op.

TIJDSDUUR: 1,5 uur.

NODIG: Stofzuiger, enkele vuilniszakken, 1 paar gewone goedzittende sokken, 1 paar goede panty's en/of 1 paar sportsokken, emmertje sop met vaatdoek.

Aan de slag!



Wapen je met de stofzuiger, enkele vuilniszakken en 1 paar gewone sokken en/of 1 paar sportsokken of panty's. Maak een emmertje warm sop en stop daar een vaatdoek in.

- ✓ Pak een vuilniszak, loop door het huis en verzamel al je schoenen. Van gympen, pumps en laarzen tot pantoffels en slippers: stop ze allemaal in de vuilniszak! Is de vuilniszak vol, vul dan een tweede en zo verder, totdat er geen losse schoenen meer in huis te vinden zijn.

Stofhappers

- ✓ Kies een ruimte in je woning uit met een groot stuk leeg vloeroppervlak, haal alle schoenen uit de vuilniszak(ken) en zet ze paarsgewijs neer.
- ✓ Sorteert de schoenen op categorieën die voor jou logisch zijn, bijvoorbeeld sportschoenen, werkschoenen, 'avondje uit'-schoenen, enzovoort.
- ✓ Trek de juiste sokken of panty's aan en onderwerp

MINIMORFOSE 22

Werk je adreslijst bij

Adreslijsten zijn een crime om aan te leggen. Maar als je er eenmaal eentje hebt gefabriceerd, heb je er jarenlang enorm veel plezier van, tenminste... als je hem enigszins up-to-date houdt! Heb jij ook zo'n halfkloppende lijst met gegevens van je beste vrienden, familieleden, collega's en praktische hulpen? Besteed dan eens 2 uurtjes aan deze minimorfose en werk je adreslijst goed bij. In noodgevallen zul je jezelf dankbaar zijn!



De uitdaging

ACTIE: Actualiseer je adreslijst.

TIJDSDUUR: 2 uur.

NODIG: Huidige adresboekje(s) of -lijst(en), potlood, computer met internetverbinding, printer en papier, eventueel verjaardagskalender, nieuw papieren adressysteem, mobiele telefoon en papierversnipperaar.



Aan de slag!

Verzamel alle rondzwervende adresboekjes, adreslijsten, losse papiertjes met adresgegevens, files met adresgegevens, enzovoort.

- ✓ Besluit hoe je je adressen voortaan wilt opslaan: in een papieren of een digitaal adresboekje? Ga daarbij vooral uit van je eigen gedrag en het aantal adressen dat je moet verwerken. Gebruik je zelden of nooit een computer en is het aantal adressen beperkt, kies dan voor een 'papieren' adreslijst in de vorm van een adresboek, kaartenbak of Rolodex.
- ✓ Breng je veel tijd achter de computer door en heb je een hele waslijst aan contacten, opteer dan voor een digitaal adresboekje in een programma waarmee je goed overweg kunt en dat heel gangbaar is, zoals Excel of Word.

Papieren adresboekje

- ✓ Pak je huidige adreslijst(en) en het potlood erbij, zet de computer aan en leg of zet het adresstelsel van je keuze voor je.

MINIMORFOSE 30

Ruim je zolder of berging op

Ideaal gesproken is je zolder of berging een tijdelijke opbergplek voor voorwerpen met een wat lagere gebruiksfrequentie, en geen 'lang parkeren'-opslagplaats of verkapt kerkhof voor allerlei spullen. Toch staan er op veel Nederlandse en Vlaamse zolders vooral artikelen die met het grijze verleden of de verre toekomst te maken hebben. Jammer... want waar laat je dan al die spullen die je af en toe in het hier en nu nodig hebt?

Via deze minimorfose, die je wellicht meer dan 1 keer zult moeten uitvoeren, maak je korte metten met je dichtgeslibde zolder, zodat je je blik en energie vanzelf weer op het heden richt.



De uitdaging

ACTIE: Ruim je zolder of berging op.

TIJDSDUUR: 3 uur (of een veelvoud hiervan).

NODIG: Je opruimkit, die bestaat uit 3 verhuisdozen met de labels Hier Opbergen (HO), Elders Opbergen (EO) en Weg (W), plus vuilniszakken, wekker, stofzuiger, emmertje sop en vaatdoek.



Aan de slag!

Wapen je met de opruimkit van deze minimorfose, ga naar de zolder of de berging en stel het alarm van je wekker in op twee uur.

- ✓ Kies de makkelijkst bereikbare plek op je zolder of berging als focusplek, zet daar de 3 verhuisdozen neer en houd een vuilniszak binnen handbereik.
- ✓ Pak het eerste voorwerp van de focusplek vast waarop je oog valt. Beslis wat ermee moet gebeuren (Hier Opbergen, Elders Opbergen, Weggeven of weggooien) en stop het in de juiste verhuisdoos of vuilniszak. Ga door met voorwerp nummer twee, dan drie, enzovoort.
- ✓ Vind je het moeilijk om over voorwerpen te beslissen? Houd elk voorwerp dat je vastpakt en beoordeelt dan tegen de 'staalkaart' van de vijf bewaarcriteria uit bijlage 2. Als je deze criteria trouw toepast, zul je op je zolder of in je berging alleen de volgende zaken dulden:

Minimorfoses zijn momenteel helemaal in. Geef je huis, tuin of garderobe een kleine opknabbeurt en je voelt je meteen stukken beter!

In dit boek biedt De HuishoudCoach® je inspiratie en handvatten voor 35 minimorfoses in en om huis: prikkelende maar behapbare opruimacties en regelklussen, die zichtbaar resultaat hebben. En die zowel de basisorganisatie van je huis en huishouden als je stemming aanzienlijk verbeteren.

Een greep uit de opruimacties en regelklussen: ruim je kledingkast op, haal de bezem door je voorraadkast, sorteer je serviesgoed, werk je adresboek bij, zeg overbodige abonnementen op en schoon je linnengoed op.

Dus... laat je inspireren, voer de *minimorfoses* van je voorkeur uit en bewerkstellig eigenhandig een *metamorfose* van je huis én humeur!

Els Jacobs is professional organizer, trainer en auteur. Ze schreef eerder *Aan de slag met De HuishoudCoach®*, *Alles onder controle met De HuishoudCoach®* en *Vrolijk huishouden*, die door lezers met groot enthousiasme zijn ontvangen:

‘Heel motiverend, herkenbaar en grappig.’

‘Doe jezelf een plezier en koop dit boek of doe je chaotische zus of vriend(in) dit boek cadeau. Ze zullen je eerst raar aankijken, maar daarna eeuwig dankbaar zijn.’

‘Helder geschreven, praktisch enne.. het werkt echt!’

