

INHOUD



Voorwoord

7

1. Bouwen en wonen

8

Over het opbouwen en organiseren van je eigen huis(houden)

- De basisorganisatie van je huis: test jezelf
- De top 5 van ergernissen in nieuwe woningen
- Vijf vuistregels voor een goed ingericht huis
- Ouderwetse oplossingen voor tijdloze problemen
- Maak van je huis een viersterrenhotel
- Spoedcursus interieurstyling voor niet-stylisten
- De makkelijkste kamerplanten
- Zo blijf je je inboedel de baas
- Verantwoord opruimen na eindeloos verzamelen



2. Jagen, verzamelen en voeden

28

Over het vergaren van voedsel, centen en consumptiegoederen

- Ben jij een goede koopjesjager? Test jezelf
- Houd je hamsterwoede succesvol in toom
- Zo word je stadsboer(in)!
- Vijf trucs om de beste prooi in de supermarkt te vangen
- Vuistregels om feilloos gezond eten te herkennen
- Impulsaankopen weerstaan met drie simpele vragen
- Met zevenmijlslaarzen naar een gespekte huishoudkas
- Snel en simpel voedsel vergaren en verwerken
- Slim grotere aankopen doen



3. Broeden en hoeden

48

Over het krijgen en grootbrengen van je kinderen

- Negen organisatietips voor tijdens je zwangerschap
- De survivalslaapkit voor jonge ouders
- Huishouden en hoeden succesvol combineren
- Kopieer schaamteloos de schooljuf
- Help, mijn kind wil niet opruimen! Wat nu?
- Scharrelkinderen: van angstige bleekneus naar blijde koter
- Werk aan de winkel. Test je kinderen en jezelf
- Een eigen schaapje... verantwoordelijkheidsgevoel in vier bedrijven
- Handige hebbedingetjes en geheugensteuntjes
- Werken en zorgen leuk en leefbaar houden

6. De moraal van het verhaal

122

en van alle tips, testjes en ideeën in dit vrolijke boek!

4. Onderhouden en behouden

74

Over het levend(ig) houden van je huisraad, papierwinkel, kleding en relatie

- Samen huishouden zonder ruzie
- Je administratie in de tang
- Leven in je garderobe
- Uitstel en afstel voorkomen
- Van pakhuis naar vakantiehuis
- Wissewasjes: werk je wasgoed weg
- Eenvoudige schoonmaakmiddeltjes
- Gratis hulp van dure professionals
- Wat doet ze toch? Test je man
- Nooit meer zoeken naar...
- Sneller en slimmer poetsen
- Verwen je vlam!
- In 60 seconden zes ruzies armer



5. Verpozen en vermaken

100

Over het verwerven en genieten van vrije tijd

- Vrije tijd vinden en maken
- Je eigen onbewoonde eiland!
- Op vakantie in eigen huis
- Mini-tips voor maxi-tijdwinst
- In- en ontspannen: test jezelf
- De Olympische Spelen bij je thuis
- Gratis genieten
- Stressvrij de feestdagen door
- Energie krijgen, energie besparen
- De verlanglijstjestruc





Vrolijk huishouden!

Een huishouden: we runnen er allemaal eentje en besteden er gemiddeld zo'n 30 uur per week aan, zij het niet altijd van harte. Huishoudelijk werk staat bekend als zwaar, monotoon en ondankbaar. Als dom werk, dat ongelofelijk saai is, zich eindeloos herhaalt en nagenoeg onzichtbaar blijft. Met liefde bereide maaltijden worden in 10 minuten soldaat gemaakt, voorraadkasten raken binnen een week leeg, gemopte vloeren zijn in één dag weer vies, de post blijft maar binnenstromen en wasgoed stapelt zich op.... Waar doe je het allemaal voor?

Heel simpel: voor jezelf, je lief, de kinderen of huisdieren. Want waar zou je zijn zonder die heerlijke maaltijden, frisse was, opgeruimde kamers, gevulde voorraadkast, schone wastafels en ontspannen vrije dagen in je 'privépension'? Je huis is de veilige thuishaven in deze woelige wereld; een goedlopend huishouden draagt bij aan de instandhouding van dit rustpunt. En met een beetje fantasie hoeft huishouden helemaal niet zo vervelend te zijn...

Stap daarom in de wondere wereld van het 21e-eeuwse huishouden en laat je verrassen door alle leuke, handige en vrolijk stemmende tips, testen, oefeningen, slogans en ideeën die in dit boek te vinden zijn. Ideeën waarmee je jouw eigen huishouden net iets beter kunt organiseren. En ideeën die jouw leven en dat van je huisgenoten stukken plezieriger en aangenamer maken!

Weg met het stoffige imago van de huisvrouw en huisman
die lijdzaam en zwoegend hun huishouden doen.
Lang leve het vrolijke huishouden!

Maak van je huis een viersterrenhotel

Alles in een hotel is erop gericht het jou als tijdelijke bewoner of bewoonster zoveel mogelijk naar de zin te maken. Daarom is het vaak zo goed toeven in een pension, bed&breakfast of hotel! Zou het niet super zijn om dit genoeg elke dag te kunnen smaken?!

Kijk eens naar je eigen huis door de ogen van een kritische hotelgast, die er graag wat aangename dagen wil doorbrengen. Welke veranderingen zou je gezwind doorvoeren om jezelf het ultieme vakantiegevoel te geven. Of ben je al jaren niet meer in een hotel geweest? Gebruik dan de volgende tips als eerste aanzet om voortaan volop te kunnen genieten van je eigen viersterrenhotel!

Maak van je slaapkamer een echte rustplek

Investeer in een lekkere matras, twee sets mooi beddengoed en sfeerverlichting. En het allerbelangrijkste: verwijder resoluut alle spullen die niets te maken hebben met relaxen, slapen en de liefde bedrijven!

Geef je badkamer een make-over

Heerlijk toch, zo'n maagdelijk lege badkamerkast met grote spiegel, wollige handdoeken en een handjevol lekkere verzorgingsproducten? Wat let je om je eigen badkamerkast volgens dit hotelmodel in te richten? Helemaal niets! Ontdoe je badkamer van alle overvloedige rommel, leg je mooiste handdoeken en badjas in de kast en beperk de aanwezige flesjes, potjes en tubes tot jouw favoriete verzorgingsproducten, en voilà... je privékuuroord is klaar.

Trakteer jezelf in het weekend op een uitgebreid ontbijt

Lekker rustig ontbijten, mmmm... Met wat broodjes, jus d'orange, een gekookt eitje en een gezellig gedekte tafel kom je al een heel eind in de goede richting. Muziekje erbij en genieten maar!

Verken de omgeving

Verzamel foldertjes en website-adressen van aanlokkelijke uitjes binnen een straal van 25 kilometer van je huis, en maak eens in de zoveel tijd een uitstapje in de buurt; relatief goedkoop gezien de beperkte reisafstand en vaak verrassend leuk!



Waak ervoor dat je niet de enige hotelier bent in je huishouden. Bombardeer al je huisgenoten tot zowel gast als pensionhouder!



Spoedcursus styling voor niet-stylisten

Zeven simpele trucs voor een perfect ogende woonkamer¹

Je woonkamer opgeruimd krijgen en houden, is een uitdaging op zich. Diezelfde woonkamer vervolgens ook nog stijlvol laten ogen, vraagt om extra kunstgrepen. Een spoedcursus styling voor niet-stylisten!



Driekleurenbeleid

Koop woonaccessoires in maximaal drie kleurgroepen om tot een harmonieus geheel te komen. Gebruik je dus bijvoorbeeld rode, groene en paarse spullen als accentuering, maak het dan niet te bont door ook nog eens blauwe accessoires toe te voegen.

Groepsvorming

Hang al je ingelijste, dierbare foto's in een groep bij elkaar, zodat ze één geheel vormen of maak een groot wandbord in kleur en prik ze daar op.

Big is beautiful!

Zet liever een paar grote vazen in je woonkamer dan een heleboel kleine, want het laatste maakt een rommelige indruk. Of zet al die kleine vazen bij elkaar en maak er op die manier één groot geheel van.

Binnentuin of buitenkamer?

Zorg ervoor dat je woonkamer en je balkon of tuin in elkaar over lijken te lopen, want dat geeft een ruimtelijk effect! Zet hiervoor grote planten bij de deuren en laat je gordijnen lekker open.

Schaduwspel

Breng met een lamp op de grond achter een grote plant of bijzettafel een mooi schaduweffect op je wanden aan en vergroot daarmee optisch je kamer.

Verleidelijke vintage

Ga eens shoppen op de rommelmarkt of bij de kringloopwinkel. Grote kans dat je daar onverwacht die ene mooie stoel voor in je woonkamer of slaapkamer ziet! Misschien nog even opnieuw stofferen en klaar ben je!

Kleurig en fleurig

Geef dat oude kastje een lik verf in een kleur die past bij jouw inrichting, en maak er zo een heel ander kastje van met nieuwe, passende look.

Houd je hamsterwoede in toom: vijf oefeningen

Heb jij ook de neiging tot verzamelen, opstapelen en eindeloos bewaren van persoonlijke paraferalia en handige hebbedingetjes? En groeit de hoeveelheid spullen in huis je letterlijk en figuurlijk boven het hoofd? Doe dan 2 x *per week* één van de volgende vijf oefeningen om enigszins schoon schip te maken. Maar wees gewaarschuwd: elke oefening doet smaken naar meer rust en ruimte in je huis en hoofd, dus voor je het weet ben je opruimverslaafd! 😊

Verzameldrang

Als levend wezen dat te allen tijde op mogelijke schaarste voorbereid wil zijn, loop je een zeker risico dat het verzamelen van voedsel, onmisbare goederen en minder nuttige hebbedingen mettertijd ongezonde vormen aanneemt. Je huis komt dan steeds voller te staan en verwordt langzamerhand tot een pakhuis.

Voor de neiging tot overmatig verzamelen bestaat zelfs een wetenschappelijk term: 'compulsive hoarding', wat zoveel betekent als 'dwangmatig hamsteren'. De meeste hamsteraars hebben een zekere voorkeur voor voorwerpen: met name boeken, krantenknipsels, potten, lappen stof en kantoorspulletjes zijn favoriete bewaarobjecten!

De conservator in jou

Als verwoede hamsteraar dreigt je huishouden ten onder te gaan aan je drang tot verzamelen en categoriseren. Heel onhandig, maar wie weet maakt dit je uitermate geschikt om te werken in één van de ruim 1400 musea die Nederland en Vlaanderen samen rijk zijn. Musea zijn tenslotte het walhalla van de menselijke verzameldrang!



1 Pak een doos, loop door je huis en stop er lukraak twintig voorwerpen of tijdschriften in waarmee je al jaren niets hebt gedaan en waaraan je toch niet gehecht bent. Breng deze exit-doos na afloop meteen naar de kringloopwinkel. Mooi, alle kleine beetjes helpen!

2 Maak een lijstje van alle spullen die je voor een ander hebt bewaard, zet de namen van de beoogde nieuwe eigenaren erachter en hang dit lijstje op de koelkast. Maak met twee van hen een afspraak om de desbetreffende spulletjes tussen nu en twee weken op te halen. Kunnen of komen ze niet? Jammer, dan zijn jouw gulle giften blijkbaar niet zo welkom als je dacht en kun je de spullen in kwestie zonder pardon naar de kringloopwinkel brengen. Enne... nee, je hoeft ze niet voor een andere vriend of vriendin te bewaren!

3 Kies vijf boeken uit en leg die als verrassing neer voor de toevallige voorbijgangers op stations of in wachtkamers. Zo maak je niet alleen jezelf, maar ook anderen blij!

4 Kijk in je voorraadkast en zet vanavond een maaltijd op tafel die uitsluitend is bereid met producten, die de weg naar jouw maag al maanden eerder hadden moeten vinden. Goed voor je portemonnee en goed voor je overvolle voorraadkast!

5 Trek vandaag alleen maar kledingstukken aan, die langer dan een jaar onaangevoerd in je kledingkast hebben gelegen. Als je het volhoudt ze de hele dag aan te houden en je blij wordt van je spiegelbeeld, mogen ze blijven. Maar verwissel je één of meerdere kledingstukken gedurende de dag voor een eleganter exemplaar, dan zijn ze rijp voor de kledingcontainer.

De survivalslaapkit voor jonge ouders

Baby's zijn ontzettend leuk en lief. Ze hebben helaas één groot nadeel: ze slapen bijna altijd te kort, te weinig of te onregelmatig, hoewel de gemiddelde baby toch zo'n 18 uur per etmaal soezend schijnt door te brengen.

Maar je zult zien dat jij uiteraard geen gemiddelde baby blijkt te hebben! Nu staan babyboeken vol met tips over hoe je je baby zo snel mogelijk een behoorlijk slaapritme aanmeet, maar wat kun je in tussentijd als ouder doen om toch aan je slaap te komen?

Draai nachtdiensten

Verdeel de lasten met je lief en draai om de beurt een nachtdienst, zodat jullie allebei af en toe wat nachten helemaal ongestoord kunnen doorslapen.

Koop oordoppen

Heb je geen nachtdienst, maar word je toch wakker van gehuil en gestommel, koop een doosje oordoppen en je bent helemaal van de wereld!



Na de geboorte van mijn eerste kind ben ik meer aan werken.

Meer? De meeste vrouwen gaan dan minder werken.



Regel een lieve oppas

Een oppas vinden die 's nachts wil werken is lastig, maar zolang je zwangerschapsverlof hebt en niet naar je werk hoeft, kun je ook overdag bijtanken; elk geslapen uur voor middernacht telt zelfs dubbel! Regel een oppas die een uurtje of wat met je baby de hort op gaat en slaap zelf intussen bij.

Weet dat 2 x 4 ook 8 is

Waarschijnlijk ben je geneigd om je (gebrek aan) slaap af te meten aan een normale nacht van 8 uur aaneengesloten knorren. Mensen slapen echter doorgaans in blokken van 4 uur; wanneer je 2 x 4 uur per etmaal slaapt, krijg je in principe genoeg slaap.

Verwen jezelf

Moeite om de slaap te vatten na de zoveelste onderbreking? Sommige ouderwetse hulpmiddelen helpen je een handje: een beker warme melk, hete kruik, kopje kamillethee, kwartiertje lezen... probeer het uit en kijk wat voor jou werkt.



Troost je met de gedachte dat ze ooit groot worden

In tegenstelling tot baby's doen pubers niets liever dan slapen. Beklaag je daar als ouder niet over, maar doe er je voordeel mee!



Help, mijn kind wil niet opruimen! Wat nu?



De meeste kinderen hebben een gruwelijke hekel aan opruimen. Geen wonder, want ongebreideld spelen of laveloos voor de televisie hangen is nu eenmaal veel leuker! Toch kun je hun tegenzin aardig indammen en je kinderen activeren door de volgende vuistregels te hanteren.

Begin bijtijds

Hoe eerder jij je kind leert dat opruimen nu eenmaal bij het leven hoort, hoe minder strijd je erover hoeft te voeren. Betrek je kind bij opruimklusjes vanaf het moment dat de kleine dreumes kan lopen!

Baken af

Heel hard 'En nu ben ik het zat. Als ik over een halfuur terugkom, is je kamer he-le-maal opgeruimd!' uitroepen lucht waarschijnlijk enorm op, maar sorteert bitter weinig effect 😊. Geef grotere kinderen een behapbare opdracht, die in termen van uitvoering en verwacht resultaat niets aan duidelijkheid te wensen overlaat. Zeg bijvoorbeeld: 'Zet de boeken in je boekenkast terug, maak je bed op en gooi de was in je wasmand.' Dat werkt stukken beter.

Maak het makkelijk

Leg de lat niet te hoog en laat met name kleine kinderen hun speelgoed grofstoffelijk sorteren in goed bereikbare manden, kisten of kasten: de barbiepoppen en barbiespullen in de barbiedoos, de stukken spoorbaan plus locomotief in de rieten mand, en de boeken in de boekenkast. Label de opbergdozen of -bakken eventueel met pictogrammen, plaatjes of stickers van het betreffende speelgoed, en geef ze een vaste plek.

En maak het jezelf makkelijk door speelgoed dat altijd enorme ravage veroorzaakt, buiten hun bereik op te bergen en alleen op aanvraag te voorschijn te halen.

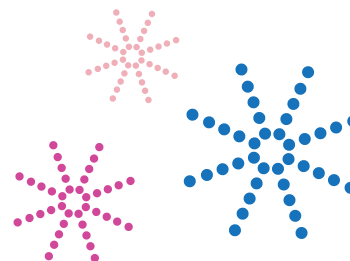
Doe het samen

Laat je kind niet alleen aanmodderen, maar ruim ook niet vóór je kind op. Doe het – zeker wanneer je kind nog jong is – samen. Dat is stukken gezelliger en bovendien ben je anderhalf keer zo snel klaar.

Complimenteer en beloon

Reken je kind niet af op kleine foutjes, maar kijk vooral of het in grote lijnen goed werk aflevert. Vooruitgang is belangrijker dan perfectie en met stroop vang je meer vliegen dan met azijn. Geef je kind tijdens het opruimen dus vooral veel complimentjes en ga na afloop samen iets leuks doen als beloning.

p.s.tttt... Deze vuistregels werken ook heel goed bij grote mensen!



'Soms is er maar één manier om de chaos in de kamer van een puber te bestrijden: de deur dichtdoen!'

Donna Smallin,
organizer en schrijfster



Wissewasjes

Acht tips om de berg wasgoed te doen slinken



1. Regel verschillende wasmanden in huis

Het wassen van kleding begint met sorteren. Om dit sorteren te vergemakkelijken kun je het beste een paar wasmanden in huis halen, bijvoorbeeld eentje voor de witte was, één voor de donkere was en eentje voor het bonte wasgoed. Zo gaat sorteren bijna vanzelf en kun je in één oogopslag zien welke kleur was je het best kunt draaien.



2. Stel voor oudere kinderen 'de gouden wasregel' in

Niets is zo ergerlijk als op handen en knieën door de kamers van je kinderen te kruipen om vuile was onder bedden en achter stoelen vandaan te halen alvorens je aan de slag kunt. Geef daarom elk kind zijn of haar eigen wasmand en stel de gouden wasregel in: alleen vuile was die IN de wasmand ligt, wordt gewassen!



3. Was alle kleding binnenstebuiten, behalve... je sokken!

Doorgaans wordt aangeraden kledingstukken binnenstebuiten te wassen, aangezien dat voortijdige slijtage en verkleuring voorkomt. Als je slim bent, maak je echter een uitzondering voor sokken en kousen; wen je aan om die aan de punt uit te trekken, zodat je na het

wassen niet elke sok weer hoeft te keren. Voor een gezin met drie kinderen scheelt dat al gauw ruim 3000 sokken keren per jaar. Of pas de regel toe dat je gewassen sokken aflevert zoals je ze aangeleverd hebt gekregen: binnenstebuiten of 'buitenstebinnen'.



4. Check na het opstaan eerst je wasmand(en) en zet zonodig de wasmachine meteen aan

Heb je een gezin met meer kinderen, dan zul je enkele keren per week de was moeten doen. Eventuele wasachterstanden kun je in zo'n geval voorkomen door vlak na het opstaan je wasmanden te checken en zonodig direct de wasmachine aan te zetten. Op die manier zit je er prima bovenop. Bovendien houd je zo voldoende tijd over om later op de dag een extra was te draaien of om 's avonds bij thuiskomst de was nog op te hangen, in de droger te stoppen, op te vouwen en/of op te bergen.

5. Gebruik je droger als veredeld strijkijzer

Heb je een enorme hekel aan strijken? Gebruik dan deze truc eens: stop kledingstukken die 'drogerbestendig' zijn ongeveer 10 minuten in de droger, haal ze er vervolgens uit en hang die hete, dampende T-shirts en spijkerbroeken dan netjes op een droogrek om verder aan de lucht te drogen. Om door een ringetje te halen!



'Vrouwen die getrouwd zijn besteden maar liefst 50 procent meer tijd aan het huishouden dan toen ze single waren. Als je je geen werkster wilt gaan voelen, kun je dus beter maar niet trouwen.' ²⁶

Vijf trucs om rotklusjes gratis door goedbetaalde professionals te laten doen

1. Declareer alle ziektekosten bij je verzekeraar

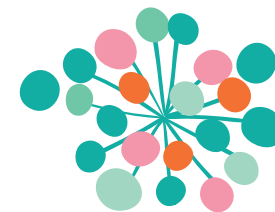
De wegen van ziektekostenverzekeraars zijn tamelijk ondoorgronde-lijk en het is vaak geen sinecure te achterhalen welke ziektekosten je nu wel en welke je niet kunt declareren. Maak het jezelf makkelijk en declareer gewoon alle ziektekosten. Daarmee leg je het zoek- en speurwerk bij degenen die al die ingewikkelde verzekeringspakketten en -regels hebben bedacht: de verzekeraars zelf 😊. Het enige dat jij dan nog hoeft te doen, is het uitkeringsbericht te controleren op niet-uitgekeerde bedragen en die eventueel nog even tegen het licht te houden. Ziezo, dat scheelt je een hoop werk!

2. Maak gebruik van gratis spreekuren

Goede raad is meestal duur, maar gelukkig omarmen steeds meer branches het verschijnsel 'gratis spreekuur'. Notarissen, advocaten, artsen, banken, fysiotherapeuten, mediators, loopbaancoaches en zovoort, zetten regelmatig hun kantoor- en praktijkdeuren wagenwijd open om jou voor nop van advies te dienen. Niet gek, toch?

3. Stap over op digitale bankafschriften

In de meeste huishoudens leiden er meer bankafschriften een zwer- vend bestaan, dan dat er in het bankafschriftenboekje zitten opge- borgen. Geen wonder, want bankafschriften netjes wegsteken, vereist wat discipline. Dus: gooi je bedenkingen tegen de digitale wereld overboord en laat je bankafschriften voortaan lekker gratis archiveren door je bank. Ben je ze nooit meer kwijt, liggen ze altijd op volgorde en ben jij meteen van je schuldgevoel af!

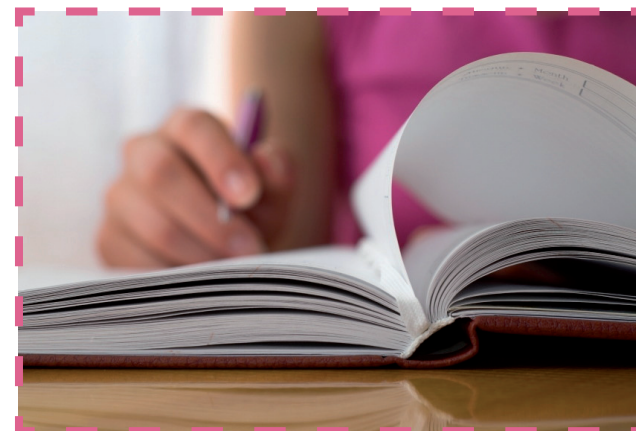


4. Zeg abonnementen op wanneer het jón uitkomt

Je kent dat wel: je wilt van een tijdschriftabonnement af, maar hebt geen idee meer wat de looptijd of opzegtermijn is. Vooral geen pro- bleem van maken: zeg – zodra je hebt besloten dat je ervan af wilt – het abonnement in kwestie gewoon 'met ingang van heden' schrif- telijk op en laat desbetreffende uitgever voor jou uitzoeken hoelang je nog recht hebt op toezending. Lekker snel en makkelijk!

5. Raadpleeg vergelijkings- en informatiesites

Naast een hoop rommel, is er op internet tegenwoordig ook een schat aan waardevolle info van betrouwbare bronnen te vinden. Doe er je voordeel mee. Surf ongebreideld naar informatie- en vergelij- kingssites en haal met één muisklik gratis allerlei gegevens in huis, die vroeger tot het streng bewaakte informatiekapitaal van goed betaalde specialisten behoorden: te koop aangeboden huizen, gemeentelijke bestemmingsplannen, nieuwe wet- en regelgeving, voorbeeldbrieven, klusinstructies en ga zo maar door!



Inspanning en ontspanning... ken jij het verschil? Test jezelf

1. Tijdens de yogales:

- A probeer ik langer op mijn hoofd te staan dan de juf.
- B val ik meteen in slaap.
- C doe ik lekker met de groep mee.

2. Als iemand mij iets vraagt te doen waar ik eigenlijk geen zin in heb:

- A zeg ik altijd 'ja'. Tenslotte is het een kleine moeite anderen te helpen.
- B zeg ik soms 'ja', soms 'nee'. Dat is afhankelijk van hoe druk ik het heb.
- C zeg ik altijd 'nee'. Ik ben namelijk erg gesteld op mijn rust en privacy.

3. Tussen het moment van opstaan en gaan slapen heb ik:

- A 0-15 minuten tijd voor mezelf.
- B 15-60 minuten tijd voor mezelf.
- C 60 minuten of langer tijd voor mezelf.

**'Niets doen is
ontzettend moeilijk.
Je weet nooit wanneer
je klaar bent.'**

Leslie Nielson, acteur



4. Stress...

- A is lekker – het zorgt ervoor dat ik optimaal presteer.
- B kan op zijn tijd geen kwaad – het helpt me vooruit, maar moet niet te lang duren.
- C is vreselijk – het verlamt me volkomen.

5. Als ik onverwacht een avond vrij heb:

- A stort ik finaal in en ga om acht uur naar bed.
- B zit ik 2 minuten stil om daarna tot middernacht rusteloos door huis te draven en allerlei losse klusjes te doen.
- C ga ik met beide benen omhoog op de bank zitten en kijk mijn favoriete televisieprogramma of lees een goed boek.

6. Na een dag hard werken en intensief huishouden:

- A laat ik de schone was gewoon in de droger zitten of aan het droogrek hangen; morgen is er weer een dag.
- B haal ik de was uit de droger en leg alles op een grote stapel in de wasmand.
- C ga ik niet zitten voordat de schone was opgevouwen en wel in de kast ligt.

7. Een dagje uit 'en familie' is voor mij:

- A een ware verzoeking – ik organiseer me helemaal gek en loop me de benen uit het lijf.
- B een verademing – niets hoeft en alles mag.
- C een verlengde van doordeweekse dagen – leuk en vermoeiend tegelijk.

8. Wanneer ik over mijn grenzen ben gegaan:

- A ben ik de dag erna trots – ik ben een supervrouw!
- B krijg ik de volgende dag meteen een terugslag en voel me waardeveloos.
- C houd ik me de dag erna gedeisd om bij te tanken.

