

Online training  
Maak je huis Feng Shui-proof  
**LES 2**

# OPRUIMING

niet alles hoeft weg





## Opruimen

Opruimen is niet iets wat iedereen makkelijk afgaat. Maar als je opruimt ontstaat er ruimte voor iets nieuws. Letterlijk. Dan gaat de energie weer stromen in je huis en op je werkplek.

Veel mensen gaan opruimen (en schoonmaken) in het voorjaar en/of het najaar, de zogenaamde voorjaars- en najaarsschoonmaak. Dit is natuurlijk niet toevallig; in het voorjaar maken we ons klaar voor de lente en de zomer en in het najaar voor de herfst en winter. En dus ook ons huis.

Sommige mensen gaan opruimen rond de kerst of in januari, als goed voornemen voor het nieuwe jaar. Bijvoorbeeld het goede voornemen om het niet meer zo'n bende te laten worden in huis. Of gewoon omdat het nodig is.

## Thema's

De meeste mensen ruimen op per kamer, per ruimte. Wij gaan opruimen per thema. Kleding is een mooi thema om mee te beginnen.



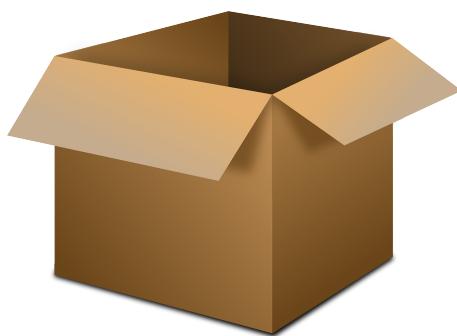


Het is met opruimen niet zo dat je alles tegelijk moet doen. En ook niet dat je alles meteen weg moet.

Verdeel in

**JA ( dit mag/moet blijven), NEE (die moet weg) en ? (twijfel)**

Maak een doos met twijfelspullen. Plak er een sticker op met de datum. Spreek met jezelf af dat je deze doos – met inhoud- na een jaar weg doet. Want als je iets mist, zul je dat binnen een jaar uit de doos halen. Is dat niet zo, dan heb je niks gemist. En dus kan het weg. Bijvoorbeeld naar de Kringloop of een ander goed doel.



En zo doen we dat met elk thema. Kies 3 thema's. Bijvoorbeeld boeken. Of gereedschap. Is het thema te groot? Splits het op.



Het thema kleding wordt dan bijvoorbeeld:

- Broeken
- Jassen
- Badkleding

Boeken kun je onderverdelen in:

- kookboeken
- reisgidsen
- romans

Gereedschap kan het volgende zijn:

- tuingereedschap
- verfspullen
- klusgereedschap



**Met welk (sub)thema begin jij deze week?**



**Welke 3 thema's kies je in de periode van de training?**

### Deadlines

Zoals je merkt verbind ik een deadline aan een actie.  
Niet om je onder druk te zetten, maar om er voor te zorgen dat je actie aandacht krijgt.

### Viering

Vier je resultaat met iets leuks of iets lekkers. Dit motiveert je om door te gaan.





Voor sommige mensen is opruimen heel moeilijk. Confronterend.  
Hoe zit dat bij jou?

### Probleemgebieden

Bekijk nog even wat je hebt opgeschreven vorige week bij  
probleemgebieden. En kijk of het mogelijk is om een opruim-  
thema te kiezen dat van toepassing is op dit gebied.

Veel succes!



Angelique

