



ORGANIZING
your **LIFE**

Stappenplan om spullen te organiseren

- Maak de kasten leeg en leg alles per categorie bij elkaar
- Bepaal welke activiteiten er plaats vinden in deze ruimte en welke spullen daarbij horen
- Geef spullen die niet in deze ruimte thuis horen een tijdelijke plek in een andere ruimte
- Pak spullen uit andere ruimtes die je graag in deze ruimte een plek zou willen geven
- Maak alles schoon en bepaal of de meubels zo blijven staan
- Bekijk per categorie of het mag blijven, of je twijfelt of dat het weg mag
- Bepaal per categorie waar het moet komen te liggen
- Kan je beginnen met inrichten of is het makkelijker om spullen in een doos/bak te doen
- Begin met de eerste categorie en richt deze in
- Begin nu met de volgende categorie
- Kom je er zelf niet uit of vind je het fijn als een expert een keer mee kijkt.

Tip: Voor spullen die we vaak gebruiken is het fijn als we ze makkelijk kunnen pakken

Tip: Probeer de kast/la zo in te richten dat je alles kan zien

Tip: Ga na het inrichten van de categorie door de twijfel spullen en maak opnieuw de afweging of het moet blijven of dat het weg mag

Tip: Maak een categorie helemaal af voordat je aan de volgende categorie begint

Tip: Maak een lijst met klusjes die je wilt doen voor deze ruimte

Tip: Maak een behoefte lijst met spullen die je mist

Stappenplan om structuur te behouden

- Een opgeruimd huis is een gevolg van gedrag
- Bepaal voor jezelf welk conditioneringen je wil veranderen
- Ga aan de slag met kleine gedragsveranderingen tijdens het creëren van de structuur
- Zorg dat je 30 tot 40x kleine gedrag veranderingen herhaald
- Zorg dat je BEWUST wordt van je gedrag, geef het elke dag AANDACHT en gun jezelf TIJD
- Iedereen kan veranderen
- Realiseer je dat onze hersenen werken op overleven (korte termijn)



ORGANIZING
your **LIFE**