

INHOUD

Inleiding

6



HOOFDSTUK 1	Keuken	20
HOOFDSTUK 2	Slaapkamer	32
HOOFDSTUK 3	Kledingkast	40
HOOFDSTUK 4	Badkamer	50
HOOFDSTUK 5	Leefruimte	58
HOOFDSTUK 6	Kinderkamer	68
HOOFDSTUK 7	Bergruimte	78
HOOFDSTUK 8	Kantoor	86
HOOFDSTUK 9	Papierwerk	94
HOOFDSTUK 10	Foto's	104
HOOFDSTUK 11	Aandenkens	114



Nawoord	122
Over de auteur	124
Dankwoord	125
Tips & verder lezen	126

Worksheets

Vooraf	129
Keuken	130
Slaapkamer	133
Kledingkast	136
Badkamer	139
Leefruimte	142
Kinderkamer	145
Bergruimte	148
Kantoor	151
Papierwerk	154
Foto's	157
Aandenkens	159



INLEIDING



Monica Leed

EVEN IETS OVER MIJZELF

Mijn naam is Monica Leed en ik ben artdirector, professional organizer, ondernemster en oprichter van Simply Spaced: een professioneel bedrijf in organizing met het hoofdkantoor in Los Angeles. Ik heb een achtergrond in design en tien jaar werkervaring in de filmindustrie. Mijn passie voor het efficiënt inrichten van ruimtes, time-management en de kracht van organiseersystemen heb ik omgezet in een groeiend bedrijf dat mensen helpt om hun leven te organiseren – op vele terreinen. In 2011 nam mijn leven een heel andere wending na een ernstig auto-ongeluk. Voor die tijd zat ik vast in een hectische levensstijl van alleen-maar-werken en een huiselijk leven dat volledig uit balans was. Tot het universum ingreep en me dwong een stap terug te doen en me te richten op de zaken die het belangrijkste zijn, zoals mijn gezin en welzijn. Dus besloot ik om afscheid te nemen van alle niet-essentiële en onbeduidende spullen in mijn leven en begon ik met wat organizers ook wel ‘ontspullen’ noemen. Ik ging aan de slag met het opruimen van de fysieke rommel en, als een wonder, legde dat een nieuw perspectief bloot. Ik leerde dat ‘eenvoud’ niet zomaar een trend was, het was de katalysator voor mijn creativiteit. Ik schreef een script. Ik zette een bedrijf op. En ik leerde dat een less-is-more-aanpak me meer aansprak dan het aantal schoenen in mijn kledingkast.

Mijn passie voor het creëren van leefbare ruimtes leidde me naar professional organizing, in een tijd dat dit vakgebied net aan het opkomen was. Nadat ik jarenlang omgevingen gecreëerd had die een verhaal vertelden voor fictionele karakters, voelde ik me aangetrokken tot het idee om echte mensen te helpen om hun eigen ruimtes vorm te geven – die hun echte levens weerspiegelden. Ik geloof dat iedereen het verdient om in een huis te wonen dat inspireert tot creativiteit, rust en zingeving, ongeacht de grootte.

Als je mijn huis binnenloopt, zul je het nooit aantreffen zoals het er op mijn Simply Spaced-Instagramfeed uitziet (volg me als je dat al niet doet!). Dat is vrij ambitieus en laat mijn organiseer-

systemen op hun best zien. Op de foto's zie je perfect ontspulde, opgeruimde ruimtes die dagenlang door een team van mensen zijn gestyled voor de fotoshoot. Dat betekent natuurlijk niet dat het nep is. Het is echt, alleen niet het echte leven.

Nu je iets over mij weet, vertel me eens iets over jou. Wat is jouw verhaal? Wat zou jouw huis me vertellen als ik binnenkom? En doe me een plezier: stop met je verontschuldigen voor de imperfecties. En laat het idee van altijd perfect georganiseerd moeten zijn eens los. Georganiseerd zijn is een reis, geen bestemming. Het doel is: het gevoel hebben dat je alles onder controle hebt. Mensen zijn tegenwoordig erg gefascineerd door de fenomenen achter organiseren en opruimen, maar als iemand die dit al zeven jaar doet, ben ik totaal niet verbaasd. Ik weet hoe het voelt om in een chaos te leven en ik heb ook levens zien veranderen als mensen weer de regie terugnamen.

WAAROM GEORGANISEERD ZIJN?

Dit is de bekende vraag die we onszelf keer op keer stellen. De waarheid is dat de meesten van ons geen keurig opgevouwen kleren nodig hebben, gesorteerd op kleur, maar veel meer hunkeren naar een bevrijding uit onze jachtige, out-of-control-levens. Maar hoe creëren we zo'n serene lifestyle? Waar begint het? De eerste stap is kijken naar ons huis, omdat dat een weerspiegeling is van onszelf. Hoe we onze leefruimte inrichten, ondersteunt of belemmert onze flow. Als we erbij stilstaan hoe enorm veel tijd we in ons huis doorbrengen, kunnen we wel nagaan hoe belangrijk het is dat we ons er goed voelen. Als ons huis in evenwicht is, wordt het een energiebron die ons stimuleert om onze wildste dromen te verwezenlijken en ons gewenste leven te lijden. We zijn geprogrammeerd om te hunkeren naar drie dingen: gemak, orde en inspiratie. Dit boek geeft je alles wat je nodig hebt om je huis te laten voldoen aan die drie aspecten.

Ja, dit is een blauwdruk voor het opruimen van rommel, maar belangrijker nog: het is een handleiding die je bewust maakt van je relatie met je

Bepaal je rommelfactor

Doe onderstaande test om door te krijgen hoe je werkt en leeft in je huis. Wat is je rommelfactor en die van degene(n) met wie je samenleeft? Dit bewustzijn helpt je om te communiceren met je medebewoners, geeft inzicht in de hulp die je nodig hebt en geeft helderheid over de verschillen die spanning opleveren.

Dit beschrijft het best hoe ik in mijn huis functioneer:

- A.** Ik neig naar overdreven georganiseerde ruimtes.
- B.** Ik houd van een opgeruimd en schoon huis, maar ik kan leven met nette stapeltjes.
- C.** Te veel systemen maakt me angstig.

Als er gasten over de vloer komen:

- A.** Regel ik altijd dat de huishoudster eerst komt schoonmaken (jij kunt de huishoudster zijn).
- B.** Kan ik niet wachten tot ik gezellig samen ben met vrienden en gooi ik alle rommel in een kast voordat ze aankomen.
- C.** Hang ik voor de tv totdat ze aanbellen.

Vooraf A's: Goud

Je bent zeer georganiseerd en dol op schoonmaken. Je gedijt in een omgeving die schoon, opgeruimd en systematisch is en je raakt uit je evenwicht als je organiseersysteem uit elkaar valt. Het is belangrijk om dit bij jezelf te zien en je rommel-persoonlijkheidstype duidelijk te maken aan de mensen met wie je samenleeft. Tenzij je met andere Gouden types samenwoont, zal je huis nooit zo netjes zijn als je zou willen. Dus: overweeg wat hulp van buitenaf, besteed wat zaken uit en delegeer taken zodat je er niet in omkomt of ontstemd raakt. Bij jou thuis ben jij waarschijnlijk hoofd Organiseren, dus begin maar als een baas te denken (niet te verwarren met bezig zijn).

Vooraf B's: Zilver

Jij houdt van een omgeving die netjes en systematisch is, maar je bent tevreden met 'goed genoeg'. Zodra je de rommel in een kast gepropt hebt, uit het zicht, kun jij relaxen. Als je samenleeft met andere zilveren types zullen jullie het waarschijnlijk niet altijd eens zijn over waar de focus op moet liggen.

Vooraf C's: Brons

Jij laat de dingen graag op hun beloop en stoort je niet aan rommel. Je kunt wekenlang over de troep heen stappen voordat je die ook maar opmerkt. Jij hebt dit boek waarschijnlijk niet zelf gekocht en je hebt de test gemaakt omdat een Gouden of Zilveren type met wie je samenleeft, je ertoe heeft gedwongen.

Als ik door de voordeur naar binnen loop:

- A.** Geeft een opgeruimd huis me een enorm gevoel van rust en kalmte.
- B.** Geven mijn nette stapeltjes me het gevoel dat alles oké is.
- C.** Ben ik gewoon blij om thuis te zijn, of het nu glanzend schoon of een rommelzooi is.

Ik ga over een maand verhuizen:

- A.** Ik ben een maand geleden begonnen met ontspullen en ben al halverwege het inpakken.
- B.** Ik heb nagedacht over de nieuwe inrichting voordat de verhuizers komen.
- C.** Laten we het makkelijk houden en alles in een doos gooien.

Mijn gevoelens over schoonmaken zijn:

- A.** Ik ben er gek op. Het werkt louterend. Ik ben een schoonmaakfreak.
- B.** Met de juiste playlist en een glas wijn krijg ik het voor elkaar.
- C.** Een beetje stof en rommel doen niemand kwaad.

SAMENVATTING

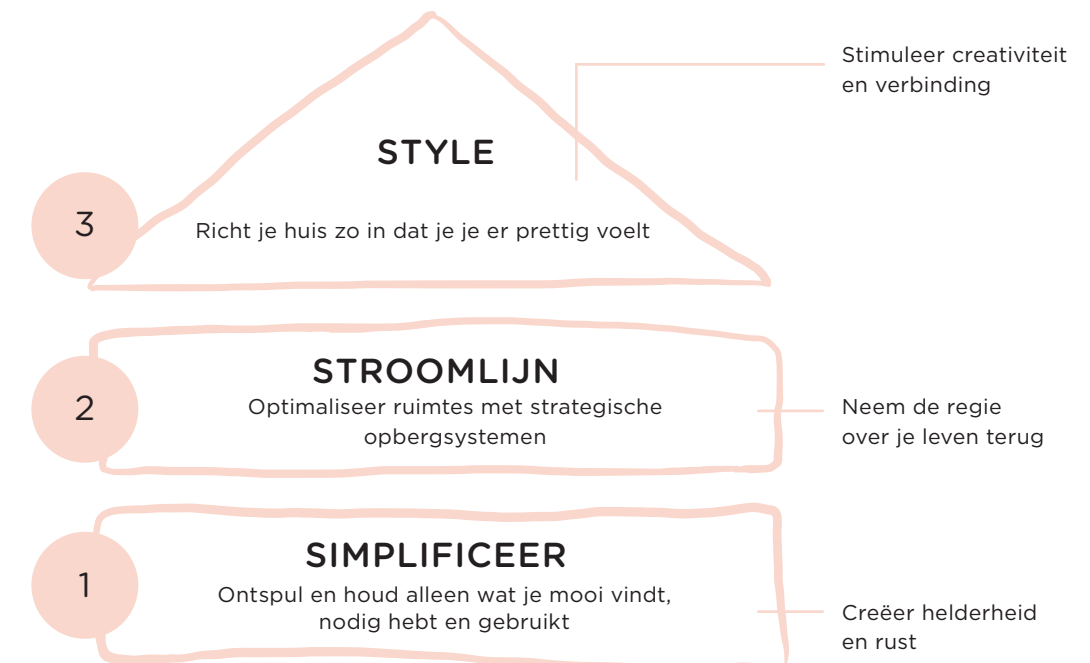
Nu je hebt uitgezocht welk organiseertype iedereen in je huishouden is, kun je beter inschatten hoe elke persoon deel kan nemen aan het proces. Door het bepalen van jouw rommelfactor, en die van de mensen om je heen, kun je je focussen op wat realistisch is voor je huishouden en betere beslissingen nemen die door alle partijen ondersteund worden. Ik ontdekte dit raamwerk tijdens een NAPO-bijeenkomst, georganiseerd door Wei Houng, CEO en oprichter van The 6 Figure Academy. Hij legde dit eenvoudige concept uit als een manier voor organizers om hun cliënten beter te begrijpen. Het was een gamechanger voor me.

Toen ik me realiseerde dat ik een Gouden type was dat samenleefde met twee Bronzen gezinsleden, kon ik het mezelf eindelijk vergeven dat ik

het thuis niet altijd goed voor elkaar had. Dit was een enorme opluchting. Ik kon eindelijk compassie voor mezelf opbrengen, omdat het me duidelijk werd dat ik samenleef met twee mensen die netheid lang niet zo belangrijk vinden als ik. Dat besef maakte de weg vrij voor de invoering van opbergssystemen die voor ons zouden werken. Nu hebben we een compromis gesloten, waarbij mijn team een paar keer per maand de boel komt organiseren en ik om de week een schoonmaakbedrijf inhuur om ons huis terug te brengen naar de basisnetheid. Als je een Gouden of Zilveren type bent, zoals ik, en je leeft met een of meerdere Bronzen types, kan het je regelmatig te veel worden. In plaats van het hele huishouden op je schouders te nemen, kun je beter hulp inschakelen (zoals het inhuren van een huishoudster of professional organizer) om je rust te vinden.

DE METHODE

Drie stappen die je huis én leven transformeren.





HOOFDSTUK 1

KEUKEN

De keuken is het epicentrum van onze gezondheid en een goede plek om je organiseer-reis te starten. Een goed georganiseerde keuken zet de toon voor een harmonieus huis en is een ruimte die rommelvrij is, waar elk voorwerp een vaste plek heeft en die inspiratie biedt voor het stressvrij bereiden van gezonde maaltijden. Of je nu een creatieve kok bent of een afhaal-addict, een gestroomlijnde keuken kan efficiëntie voeden en het functioneren van je hoofd en lichaam optimaliseren.

Om heel eerlijk te zijn: ik ben niet zo'n koker, maar mijn man is dat wel. Mijn moeder, die bij ons inwoont, houdt ook van – vooral improviserend – koken. Mijn man laat alles slingeren en maakt er een rotzooitje van. En mijn moeder spaart lege potten en laat daar een spoor van achter in de keuken. Ik lach en huil elke keer als ik er binnenloop en alle lades en kastjes open zie staan na een kooksessie. Omdat ik de keuken zo heb opgezet dat ze alles kunnen vinden – en ik dingen makkelijk terug kan zetten – blijven we redelijk georganiseerd. Ik heb systemen opgezet toen die nog niet bestonden. En het lukte me de keuken zo te organiseren dat zij hem makkelijk kunnen gebruiken en ik dingen (terug) kan vinden.

De keuken vraagt, meer dan welke andere ruimte dan ook, om efficiëntie. Daarom is het noodzakelijk dat je voor alles een vaste plek hebt en dat iedereen goed meewerkt om dat zo te houden.

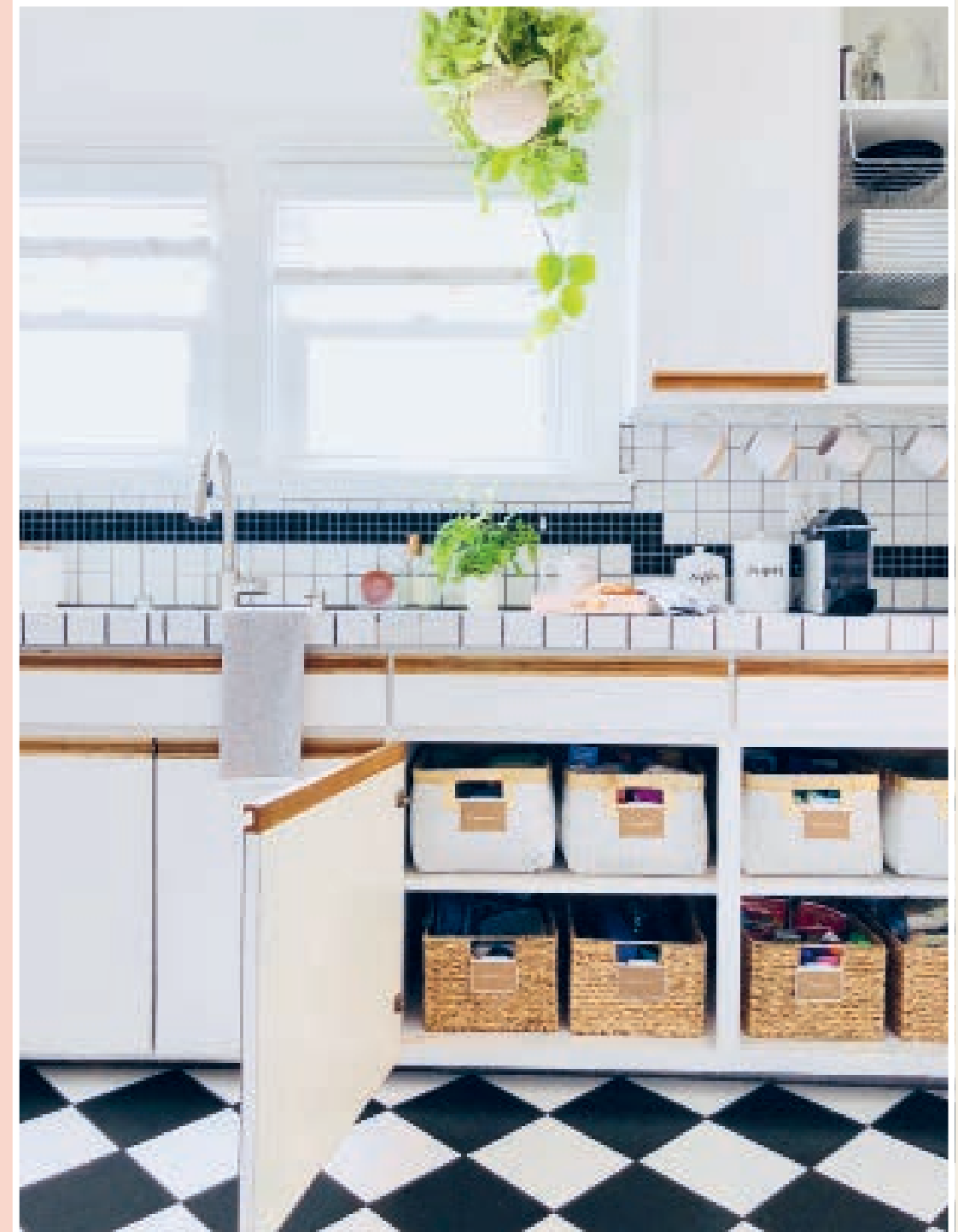
DE GROOTSTE ROMMELVEROORZAKERS

De keuken is een beruchte magneet voor rommel en vuil. Maar ik heb vele cliënten horen zeggen dat als ze hun keuken onder controle kunnen houden, ze zich vóelen alsof ze de controle hebben – zelfs als de rest van het huis een chaos is. Om de regie over de keuken weer terug te nemen, heb ik vijf veelvoorkomende rommelveroorzakers op een rij gezet, met vijf makkelijke oplossingen:

Opeenhoping van rotzooi

De keuken is vaak een sociaal knooppunt dat veel rommel en chaos aantrekt. Een keuken kan makkelijk een plek worden waar niet alleen gekookt wordt, er kunnen zomaar knutselhoekjes voor kinderen en 'kantoor'-werkplekken ontstaan. Houd de gezondheidsdoelstellingen en speciale behoeften van je gezin in het oog als je deze ruimte gaat ontspullen en organiseren.

TIP VAN DE PRO: Verwijder alles wat niet past bij je gezinsdoelen voor dit vertrek. Dat kan eten zijn dat je liever niet meer gebruikt of gebroken borden die je ooit wilde vervangen.



Systeemfout

'Een plek voor alles en alles op zijn plek.' Nergens is deze spreuk belangrijker dan in de keuken. Zonder adequate ruimte, goede opslag en duidelijke zones wordt de keuken een zootje ongeregeld.

TIP VAN DE PRO: Omarm de kracht van labels in je keuken om je opbergsystemen te onderhouden.

Bederf tegengaan

De keuken is constant 'in beweging'. Elke dag verandert het aanbod van eten en drinken, evenals het gebruik van keukengerei.

TIP VAN DE PRO: Houd een stift bij de hand in de keuken en schrijf 'Geopend op'-data op bederfelijke goederen.

De rommel van het koken

Van snijden tot koken en van eten tot opruimen: de keuken is een rommelmagneet. Leer een schoon-als-je-weggaat-mentaliteit aan voor de keuken. Laat de rommel zich niet opbouwen tot een punt van stress veroorzakende chaos.

TIP VAN DE PRO: Zet een kom op het aanrecht tijdens het voorbereiden van je maaltijd om al je restjes en snijafval in te doen.

Gebrek aan onderhoud

Een van de redenen waarom keukens een chaos worden, is een gebrek aan onderhoud. Van regelmatige schoonmaakbeurten tot het bijhouden van kasten: leer jezelf gezonde gewoontes aan om rommel op afstand te houden.

TIP VAN DE PRO: Plan een tweewekelijkse of maandelijkse schoonmaakbeurt in.

AAN DE SLAG!

Hoe houd je jezelf gezond? Hoe voed je je gezin? De keukens en zijn inhoud hebben de kracht in zich om je energie te verrijken en je te ondersteunen bij een gezond leven. De meesten van ons hebben gezondheidsdoelen, en waar je je ook bevindt op dit pad, het helpt zowel jou als je gezin als je deze ruimte bewust gebruikt. Als je keuken een rommeltje is, kan dit vele aspecten van je leven beïnvloeden.

Voor een keuken die je leefstijl versterkt, pleit ik voor het instellen van een rommelvrije zone met voedselsystemen. Als gezond eten je belangrijkste doel is, wordt koken leuker en is het centrum van je huis in balans. Ik geloof stellig dat het terugnemen van de regie over je keuken een krachtige eerste stap is in het kickstarten van je reis om je huis goed te organiseren.

**SIMPLIFICEER: ONTSPUL JE CHAOTISCHE KEUKEN**

De snelste manier om de controle over je keuken terug te krijgen is simplificeren. Je kunt dit doen door het verwijderen van alle items die niet passen bij je huidige gezondheids-, welzijns- en leefstijldoelen. Zaken als foldertjes en krantjes, verpakkingen en andere rommel nemen veel aanrechtruimte in beslag en vullen rommellaatjes. Een totale reset van deze ruimte levert je een keuken op waar goed over is nagedacht en waarin je makkelijk je weg vindt.

**▶ BEGIN HIER****1. Vul worksheet 1 in (op blz. 130)**

Als je de vooraf-worksheet op bladzijde 129 hebt ingevuld – en voordat je met dit proces begint –, formuleer je duidelijke doelen voor je keuken. Bedenk waarom je deze ruimte wilt organiseren en hoe het zal voelen als je dat doet. Vul de worksheet in om je 'waarom' te definiëren en om je beslissingen te motiveren en te onderbouwen.

2. Richt je werkplek in

Gebruik je standaard toolkit, zoals beschreven op bladzijde 9. Label je bakken: Weggeven, Weggooien, Recyclen, Andere kamer en eventueel andere categorieën die jij wilt toevoegen.

Begin het ontspullen met de basiscategorieën: Weggeven, Weggooien en Recyclen. Voeg eventueel extra categorieën toe, naarmate het opruimen vordert, zoals Kapotte elektronica, Andere kamer en Terugbrengen.

WORKSHEET HOOFDSTUK 1: KEUKEN

STAP 1 - SIMPLIFICEER: ONTSPUL JE CHAOTISCHE KEUKEN

Worksheet 1	Checklist
Wat vind je van de huidige inrichting van je keuken?	<input type="checkbox"/> Vul worksheet 1 in
Hoe wil je dat je keuken eruitziet, voelt en ruikt?	<input type="checkbox"/> Richt je werkplek in <input type="checkbox"/> Verzamel je benodigdheden: <input type="checkbox"/> Opschrijfboekje <input type="checkbox"/> Pen <input type="checkbox"/> Stift/markering <input type="checkbox"/> Post-its <input type="checkbox"/> Vuilniszakken <input type="checkbox"/> Vier bakken
Welke activiteiten wil je uitvoeren in je keuken?	<input type="checkbox"/> Label je bakken <input type="checkbox"/> Weggeven <input type="checkbox"/> Weggooien <input type="checkbox"/> Recyclen <input type="checkbox"/> Andere kamer <input type="checkbox"/> Anders: _____
Wat zijn je eet- en dieetdoelen voor deze fase in je leven? Wat zijn de eet- en dieetdoelen van je gezinsleden?	<input type="checkbox"/> Verzamel al je spullen en groepeer ze soort bij soort
Waarvan wil je afstand doen in je keuken?	<input type="checkbox"/> Verwerk je spullen
	<input type="checkbox"/> Rond af <input type="checkbox"/> Verwijder 'Weggooien' en 'Recyclen' <input type="checkbox"/> Zet 'Andere kamer'-spullen op hun plek <input type="checkbox"/> Maak oppervlakken (grondig) schoon <input type="checkbox"/> Zoek tijdelijke plekken voor de spullen die in deze ruimte blijven <input type="checkbox"/> Breng je 'Weggeef'-spullen weg
	NB Noteer alles wat je moet doen, vervangen, repareren of kopen in je opschrijfboekje.

KEUKEN

STAP 2 - STROOMLIJN: OPTIMALISEER DE RUIMTE IN JE KEUKEN

Worksheet 2	Checklist
Welke organiseersystemen werken in je keuken?	<input type="checkbox"/> Vul worksheet 2 in
Welke werken niet?	<input type="checkbox"/> Creëer zones <input type="checkbox"/> Dupliceer je post-its (voor elke categorie die je bepaald hebt) <input type="checkbox"/> Wijs elke categorie aan een zone toe door de post-it op de nieuwe plek te plakken
Welke zones zouden handig zijn in deze ruimte?	<input type="checkbox"/> Maximaliseer de ruimte <input type="checkbox"/> Pas planken aan als dat nodig is <input type="checkbox"/> Inventariseer de categorieën waar opbergmiddelen voor nodig zijn <input type="checkbox"/> Meet zaken op als dat nodig is <input type="checkbox"/> Maak een lijst van opbergmiddelen <input type="checkbox"/> Koop nieuwe opbergmiddelen om de ruimte te optimaliseren
Op welke plekken zou de ruimte geoptimaliseerd kunnen worden (een lege muur, ongebruikte kasten, achter de deur)?	<input type="checkbox"/> Realiseer opbergoplossingen <input type="checkbox"/> Installeer je nieuwe opbergmiddelen en zet/leg spullen op hun nieuwe plek <input type="checkbox"/> Bel een klusjesman (als dat nodig is)
	<input type="checkbox"/> Label
	NB Noteer je zones, categorieën, metingen en lijst met opbergmiddelen in je opschrijfboekje.

SIMPLIFICEER: ONTSPUL JE UITPUILENDE KLEDINGKAST

Zoals ik eerder gesteld heb: georganiseerd zijn begint met ontspullen. Ik noem dit de 'simplificeer'-stap. Als je eenmaal je overschot verwijderd hebt en bepaald hebt welke items je mooi vindt, nodig hebt en draagt, dan wordt je aankleden veel simpeler. Dit is een prima klus om aan te pakken met een vriendin of met de modespecialist uit je vriendenkring. Maar je kunt het ook zelf doen. Houd alleen de dingen die echt passen bij je huidige leven en de nabije toekomst.

▶ BEGIN HIER

1. Vul worksheet 1 in (op blz. 136)

Voordat je met dit proces begint, formuleer je eerst duidelijke doelen voor je kledingkast. Bedenk waarom je deze ruimte wilt organiseren en hoe het zal voelen als je dat doet. Hoe zou het voelen als je kunt vinden wat je nodig hebt? En als je outfits hebt die bij elkaar passen en die je er elke dag laten uitzien en voelen zoals jij wilt? Vul de worksheet in om je 'waarom' te definiëren en om je beslissingen te motiveren en te onderbouwen.

2. Richt je werkplek in

Gebruik je standaard toolkit, zoals beschreven op bladzijde 9. Label je bakken: Weggeven, Weggooien, Recyclen, Andere kamer en eventueel andere categorieën die jij wilt toevoegen, zoals Verkopen, Repareren, Kleermaker, Stomerij en Aan mama geven.

TIP VAN DE PRO: Als je kledingkast dicht bij, of in, je slaapkamer staat, is het handig om eerst je kamer op te ruimen zodat je het bed of de vloer kunt gebruiken als je alles uit je kast haalt.

3. Verzamel al je spullen en groepeer ze soort bij soort

Begin in een bepaald gedeelte van je kledingkast. Als je alles eruit haalt, ben je minder geneigd kleren terug te stoppen die je niet meer mooi vindt, nodig hebt of draagt. Verzamel al je schoenen en groepeer ze per categorie. Je kleding kun je op kleur categoriseren om te zien hoeveel je van elk type hebt. Hoe bepaal je soort bij soort? Je kunt de lijst hieronder gebruiken of categoriseren op hoe jij intuïtief naar kleren zoekt. Hier volgen een paar opties:

- Kledingtype
- Stijl
- Pasvorm
- Kleur
- Merk
- Lengte
- Gelegenheid
- Seizoen
- Stemming
- Capsule-collectie

TIP VAN DE PRO: Gebruik een verrijdbaar rek voor het sorteren van je kleren als je ze uit de kast haalt. Dit geeft je extra ruimte om te zien wat je allemaal hebt.

4. Verwerk je spullen

Het belangrijkste bij een succesvolle ontspulling van je kledingkast is een commitment aan je overkoepelende doelen. Als het je doel is om je overschotten kwijt te raken, moet je alleen kleding houden waarin je je goed voelt en die je huidige leven ondersteunt. Niet van elk kledingstuk word je blij en slechts enkele zullen nog bruikbaar zijn. Dus: als je het niet langer mooi vindt, nodig hebt of gebruikt, laat het dan gaan.

5. Rond af

Neem altijd minstens een uur de tijd voor deze stap. Als je eenmaal alles uitgezocht hebt, rond je de 'simplificeer'-sessie af door het opruimen van je 'Weggooi-', 'Recycle'- en 'Weggeef'-spullen uit je kast. Zet alle 'Andere kamer'-spullen in de desbetreffende kamers. Als je nu eerst een pauze neemt, voordat je doorgaat met stap 2, berg dan alle spullen op die al een vaste plek hebben, maak een lijst van de items die dat niet hebben en verhuis deze tijdelijk naar een andere ruimte of opslagplek.

TIP VAN DE PRO: Repareer al je favoriete maar beschadigde items in plaats van ze te vervangen of weg te geven. Het is een duurzaam alternatief voor wegdoen. Maar onthoud: bewaar alleen die spullen die je ook echt gaat/laat repareren. Haal diep adem en geniet van de verfrissende energie van je ontspulde kledingkast.



Groepeer gelijke items of categorieën, gebaseerd op type of functie.

15 DINGEN OM NU AFSCHEID VAN TE NEMEN

1. Gescheurde of kapotte kleren
2. Verwassen items (en niet op die coole manier)
3. Alle oncomfortabele kleren en schoenen
4. Gekregen kleding die je niet mooi vindt
5. 'Ooit ga ik afvallen'-kleding
6. Kleding die veel onderhoud vergt (dingen die veel tijd kosten om te strijken of te wassen)
7. Sokken die niet bij elkaar passen
8. Je jeans van toen je 19 was
9. Bh's die niet (meer) passen
10. Sieraden en cadeaus van je ex
11. Kapotte sieraden
12. Namaaksieraden (geef ze aan je kinderen)
13. Hoeden met zweetplekken
14. Kledinghangers
15. Het gevoel van 'nooit genoeg hebben'

VEELVOORKOMENDE KLEDINGCATEGORIEËN

- Tops
 - Mouwloos/strapless
 - Lange mouw
 - Korte mouw
- Broeken/rokken
 - Jeans/lange broeken
 - Korte broeken
 - Rokken
 - Leggings
- Voor buiten
 - Jassen en jacks
 - Vesten/truien
 - Sweaters
 - Hoody's
- Jurken/mantelpakjes
- Jumpsuits
- Schoenen
 - Sandalen
 - Platte schoenen
 - Boots
 - Hakken
 - Sneakers
 - Slippers
- Accessoires
 - Hoeden
 - Riemen
 - Sjaal(tje)s
 - Tassen
 - Portemonnees
- Winterspullen
 - Handschoenen
 - Mutsen
 - Sjaals
- Pakken
- Sportkleding
- Ondergoed
- Zwemkleding
- Badjassen

STROOMLIJN: OPTIMALISEER DE RUIMTE IN JE KLEDINGKAST

Als je niks kunt vinden en de vloer bezaaid ligt met kledingstukken, beïnvloedt dat je dagelijkse stemming. Een georganiseerde kast maakt elke dag zoveel makkelijker. Volg de stappen hieronder om de ruimte in je kledingkast te optimaliseren.

▶ BEGIN HIER

1. Vul worksheet 2 in (op blz. 137)

Gebruik je worksheet om je door dit proces heen te loodsen en je kledingkastecosysteem verder te verfijnen. Constateer wat wel en niet gewerkt heeft. Nu je alles ontpuld en gecategoriseerd hebt, kun je na gaan denken over het optimaliseren van je opbergruimte.

2. Creëer zones

Maak een lijst van alle categorieën die je in je kledingkast of garderobe gemaakt hebt. Gebruik je post-its om de ideale zones te bepalen voor elke groep, gebaseerd op gebruiksgemak. Bepaal en selecteer je regelmatig gedragen items. Je kunt de regel van 'soort bij soort' negeren om bepaalde items makkelijk bereikbaar te houden.

TIP VAN DE PRO: Probeer per seizoen te wisselen als je weinig ruimte hebt. Spullen die je dit seizoen niet nodig hebt, bewaar je hoog of ergens anders in huis.

3. Maximaliseer de ruimte

Verplaats planken, bekijk waar je een plankverdeler kunt gebruiken en gebruik je muren en verticale ruimte. Schoenenplanken, uittreklades of -rekken en bij elkaar passende bakken vergroten de zichtbaarheid. Maak een lijstje van alle opbergoplossingen die je nodig hebt voor de opslag en zichtbaarheid in elke zone. Wat je niet ziet, gebruik je immers ook niet.



Met stof beklede manden zijn ideale opbergers voor kledingkasten: geweldig voor de opslag van spullen die je uit het zicht wilt houden én makkelijk toegankelijk. Label ze wel.

Stapelbare schoenenbakken maximaliseren je ruimte.



We gebruikten archiefkasten om tassen op te slaan voor een cliënte om de ruimte te maximaliseren en haar collectie netjes te houden.

TIP VAN DE PRO: Voeg tas-hangers toe om de ruimte aan bestaande roedes te maximaliseren.

4. Realiseer opbergoplossingen

Of het nu om een geheel nieuwe, modulaire kast gaat, een paar schoenenplanken of manden, bakken en riemenrekken, installeer je nieuwe systemen zelf of schakel een klusjesman in. Als je een kleine kast hebt en je hebt extra laderuimte nodig, kun je ladeverdelers gebruiken om kleine items als ondergoed en sokken van elkaar te scheiden.

TIP VAN DE PRO: Sla luxe, speciale of sentimentele stukken op in archiefdozen met zuurvrij vloeipapier.

5. Label

Een van de belangrijkste redenen waarom ik labels op lades en in kasten gebruik, is om dingen snel te kunnen vinden. Als iemand anders de was doet, ziet hij of zij in één oogopslag waar alles hoort – zodat ik niet in mijn sokkenlade hoef te graven om mijn zwempak te vinden.



Voeg kastorganizers toe om structuur en orde aan te brengen en alles een eigen plek te geven.

STYLE: RICHT JE SLAAPKAMER ZO IN DAT HIJ JOU, JE PARTNER EN JE DOELEN WEERSPIEGELT

Je slaapkamer is in de eerste plaats bedoeld om in te slapen, een van de belangrijkste dingen in ons leven. Fris, schoon en comfortabel beddengoed zorgt voor een transformatie van de ruimte. Het stylen van je slaapkamer kan een kans zijn om de relatie van jou met je partner te vieren en te eren. Deze ruimte, vaak niet gezien door anderen, is meestal de laatste waaraan we denken bij het stylen. Maar als je beseft dat je ruim een derde deel van je leven slapend doorbrengt, begrijp je dat het belangrijk is om deze ruimte met liefde te behandelen.

▷ BEGIN HIER

1. Vul worksheet 3 in (op blz. 135)

Gebruik je worksheet om wat frisse stijlelementen aan te brengen in je nieuw georganiseerde slaapkamer. Waar word jij blij van? En wat motiveert je om tijd in deze ruimte door te brengen? Gebruik de stylingtips hieronder of uit andere delen van het boek om de ruimte te stylen en je eigen persoonlijke touch toe te voegen.

2. Zet je favoriete spullen zichtbaar neer

In de slaapkamer – de deuropening naar onze dag – is het belangrijk om speciale items die je een goed gevoel geven op goed zichtbare plaatsen te zetten. Denk aan die quote waar je graag elke dag mee opstaat of die schoenen waar je hard voor gewerkt hebt. Zet deze bezittingen en schatten op een leuke plek. Gebruik presenteerbladen, spiegels of boeken om ze te verheffen. Je kunt je laten leiden door je intuïtie of de stylingtips uit dit boek volgen om je slaapkamer te veranderen in een liefdevolle plek.



Verse bloemen geven een frisse boost aan je slaapkamer.



Verhef je favoriete spullen tot kunstwerkjes.



Op presenteerbladen kun je kleinoden netjes ordenen.

3. Toon spulletjes op een presenteerblad

Een van de beste manieren om je slaapkamer netjes te houden, is het gebruik van presenteerbladen voor het tonen van kleine voorwerpen en kleinoden. Van sleutels en manchetknopen tot glazen en aspirine: een blad op een nachtkastje kan een stijlvol, multifunctioneel middel zijn.

4. Richt een gallery wall in

De slaapkamer is een goede plek om belangrijke, sentimentele voorwerpen te tonen, zoals dat luciferboekje van jullie eerste afspraakje of erfstukken uit de familie. Je kunt bijna alles inlijsten of ophangen, dus denk na over je dierbaarste items, die staan voor de mensen van wie je houdt, in jouw persoonlijkste ruimte.

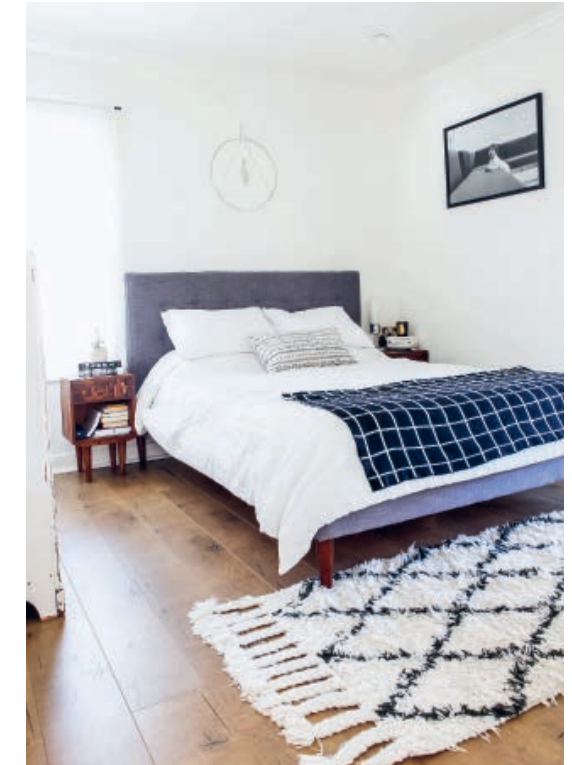
5. Wakker de romantiek aan

Probeer een paar van mijn favoriete dingen om je slaapkamer te transformeren in een romantisch mekka: planten, kaarsen, bloemen en boeken. Elk van deze voorwerpen brengt direct warmte,

energie en stijl met zich mee, zonder dat je daar veel inspanningen voor hoeft te verrichten.

6. Maak je bed op als een pro

Een mooi bed is een blikvanger in elke slaapkamer. Het is dan ook de moeite waard om te investeren in mooi beddengoed. Gebruik grote decoratieve kussens om hoogte toe te voegen aan de achterkant van je bed. Of zet de twee hoofdkussens tegen de achterwand van je bed aan en plaats daarvoor nog twee kussens. Leg een quilt of deken over je dekbed om textuur aan te brengen. Of vouw je dekbed of deken op aan het voeteneind. Ik houd ervan om mijn beddengoed neutraal te houden, maar voeg een extra dimensie toe door verschillende materialen te combineren, zoals katoen, linnen en fluweel. Voeg kleine kussens toe en een spreij met een ander patroon of van een ander materiaal.



TIP VAN DE PRO: Gebruik een dekbed of hoofdkussens die een maat te groot zijn, voor een luxe, weelderige uitstraling.



HOOFDSTUK 4

BADKAMER

De badkamer is veruit mijn favoriete ruimte in huis. Het is de enige plek waar ik me altijd kan ontspannen. En zelfs als het rommelig is, heb ik het snel weer netjes. Of je badkamer nou wel of niet (al) een spa-achtig droomvertrek is, van elke badkamer is iets moois te maken – ongeacht de grootte. Mijn badkamer is van zichzelf niet heel bijzonder, hij is zo speciaal omdat ik daar mijn best voor heb gedaan. Elke dag, na een lange organiseersessie, trek ik me er even terug. Ik neem dan graag een warm bad met badzout om mijn vermoeide spieren tot rust te laten komen. Ik lees een boek en steek een kaars aan; het verveelt me nooit.

Ik weet niet of het je is opgevallen, maar we zitten midden in een selfcare-revolutie. Niet geheel verwonderlijk, want we leven in een jachtige wereld. Vaak is de badkamer de enige plek waar ik even alleen kan zijn. Daarom pleit ik ervoor om deze ruimte terug te brengen tot een sereen en rustig heiligdom. Ik heb denk ik de helft van dit boek geschreven in bad. Waarom? Omdat ik mijn eigen gedachten nauwelijks kan horen ergens anders in huis en ik de stilte van mijn eigen kleine plekje op deze wereld heb omarmd.

Maar ik begrijp dat het geen pretje is om over stapels handdoeken, speelgoed en gebroken haarspelden te moeten stappen om er te komen. Dat is niet bepaald inspirerend. Ik geloof echter heilig dat met een grote schoonmaak en wat stylingtips elke badkamer je dat spa-gevoel kan geven waarover ik het heb.

Ik ruim garages op, trek alle rotzooi eruit en rijd de hele stad door op zoek naar recyclebakken en afvalstations; dat is mijn baan. Het is niet charmant, maar ik houd van mijn baan. Ik kom na een werkdag uitgeput thuis en daarom heb ik rituelen om mezelf dagelijks weer op te laden en op te frissen. Een bad, een dutje of een meditatie van tien minuten doet het hem. Ik probeer gedurende de dag ook 'minivakanties' te nemen die me eraan herinneren dat ik nog steeds een mens ben. Als we geen tijd voor onszelf nemen, kunnen we ziek worden, fouten gaan maken en zelfs een auto-ongeluk krijgen (echt waar!). Het universum blijft obstakels op je pad gooien totdat je een ander pad vindt. Kortom, het is tijd om wat te vertragen, prioriteiten te stellen en je leven te ontspullen. Laten we samen de badkamer aanpakken.

DE GROOTSTE ROMMELVEROORZAKERS

Als je ooit het gevoel hebt dat de harmonie uit de rest van je huis verdwenen is, probeer dan je badkamer te veranderen in dat heiligdom waarvan je altijd gedroomd hebt. Met een beetje zelfliefde en een goede intentie kun je deze ruimte inrichten naar jouw wensen. Hier volgen vijf veelvoorkomende rommelveroorzakers, met vijf makkelijke oplossingen:

Te veel spullen

Van honderden dingetjes voor je haar en gratis samples tot medicijnen die over datum zijn en lege potjes: badkamers zijn magneten voor chaos. Ze zijn de dumpplek voor een voortdurende instroom van drogisterij- en wegwerp-artikelen, die vervolgens opgeborgen – en vergeten – in moeilijk toegankelijke kasten liggen.



TIP VAN DE PRO: Maak een lijst van je favoriete badkamerproducten en houd het daarbij. Vraag als je vastloopt aan experts wat zij aanraden, of bel een vriendin.

Systemfout

Het probleem met de meeste badkamers is 'te veel kopen en te weinig gebruiken'. Producten stapelen zich snel op en een gebrek aan opbergruimte maakt het moeilijk om je spullen (terug) te vinden. Daardoor koop je vaak meer dan je nodig hebt en/of spullen die je al hebt.

TIP VAN DE PRO: Maximaliseer de ruimte onder de wasbak met uittreklades, plankverdelers en bakken. Wat je niet ziet, gebruik je immers niet.

Te veel handdoeken

Dit is een categorie die zelfs de meest veeleisende organizers, die verslaafd zijn aan het uitselcteren van ongewenste en ongebruikte items, nog wel eens over het hoofd zien. Eigenlijk zouden handdoeken elke twee jaar vervangen moeten worden. De meeste mensen vervangen ze nooit en hebben er veel meer dan ze nodig hebben.

TIP VAN DE PRO: Vervang al je handdoeken door een bij elkaar passende collectie. Knip je oude handdoeken in stukken tot poetsdoeken, zodat je geen papieren wegwerpdoekjes nodig hebt bij het schoonmaken.

Chaos op je badkamermeubel

Op je badkamermeubel verzamel je al je schoonheids- en verzorgingsproducten. We zijn vaak geneigd alles in het zicht te laten staan door een gebrek aan voldoende opbergruimte of (te) diepe kasten die je moeilijk toegankelijk zijn. Voordat we het in de gaten hebben, worden we dan ook geconfronteerd met een opeenstapeling van spullen.

TIP VAN DE PRO: Houd alles zo veel mogelijk in toom. Stop spullen in een mand of in glazen potten om het oppervlak schoon en netjes te houden. Gebruik bakken of kastverdelers om ze – soort bij soort – te organiseren.

Beperkte kastruimte

De meeste badkamers hebben niet genoeg opbergruimte, dus is het belangrijk om creatief te zijn.

TIP VAN DE PRO: Denk dit keer *inside the box*. Gebruik de binnenkanten van kastdeuren om van alles, van föhns tot schoonmaakspullen, op te bergen – in speciaal daarvoor monteerbare manden of over-de-deur-rekken. Gebruik een wc-opbergrek of ander vrijstaand rek om je opslagruimte te vergroten.

GET MOTIVATED!

Als een badkamer als een spa onmogelijk lijkt maar wel aantrekkelijk, volg dan de tips in dit hoofdstuk om je waterrijke wonderland te simplificeren, stroomlijnen en stylen. Deze ruimte is vrij makkelijk te transformeren en het begint altijd met ontspullen. Als het aankomt op dingen wegdoen: lukt het je niet om afscheid te nemen? Maak dan een bewuste keuze. Laat alles los wat niks meer toevoegt aan je leven: van spullen die over datum zijn tot samples, die ook nog eens vervuilend en giftig zijn. Onthoud dat het allemaal om je overkoepelende visie draait. En als je ultieme doel ontspullen is, gooi dan het overschot aan spullen weg.



Bepaal een maximaantal items voor specifieke groeperingen van grote volumes. Als je maximum bereikt is, wordt het tijd voor uitselcteren.

SIMPLIFICEER: ONTSPUL JE BOORDEVOLLE BADKAMER

Bij dit project haal je alles uit lades, kasten en hoeken en gaten. Bepaal bij elk item of het iets is wat je mooi vindt, nodig hebt of gebruikt. Handige vragen om jezelf te stellen: Zou ik dit nu kopen? Heb ik het nodig? Is het over de houdbaarheidsdatum? Het is belangrijk om je schoonheidsproducten regelmatig langs te gaan, omdat veel van deze producten schadelijk kunnen worden als ze in plastic zitten en blootgesteld worden aan hitte, wat hun chemische samenstelling verandert.

▶ BEGIN HIER

1. Vul worksheet 1 in (op blz. 139)

Voordat je met dit proces begint, formuleer je duidelijke doelen voor je badkamer. Bedenk waarom je deze ruimte wilt organiseren en hoe het zal voelen als je dat doet. Vul de worksheet in om je 'waarom' te definiëren en om je beslissingen te motiveren en te onderbouwen.

2. Richt je werkplek in

Gebruik je standaard toolkit, zoals beschreven op bladzijde 9. Label je bakken: Weggeven, Weggooien, Recyclen, Andere kamer en eventueel andere categorieën die jij wilt toevoegen.

3. Verzamel al je spullen en groepeer ze soort bij soort

Begin op een bepaalde plek in je badkamer, haal al je spullen tevoorschijn en groepeer ze soort bij soort. Gebruik de lijst van categorieën uit dit hoofdstuk om te bepalen welke op jouw spullen van toepassing zijn.

4. Verwerk je spullen

De dingen die je niet mooi vindt, nodig hebt of gebruikt, geef je weg, gooi je weg of recycle je. Zet spullen apart die veilig gerecycled moeten worden, zoals medicijnen of haarverf die over datum is. Houd alleen de spullen die voldoen aan je huidige beauty- of gezondheidsregime.



Mijn man zal bevestigen dat ik mezelf kan verliezen in het gangpad met beautyproducten, maar het stroomlijnen van mijn verzorgingsroutine is goed geweest voor mijn lichaam en portemonnee.



HOOFDSTUK 8

KANTOOR

Steeds meer mensen werken fulltime of parttime thuis. De meesten van ons hebben dan ook een soort kantoor in huis. Sommigen hebben een hele kamer voor hun werk gereserveerd, anderen een gedeelde ruimte, zoals mijn werkplek in de logeerkamer. Het maakt niet uit hoe je huis is ingedeeld, als er gewerkt moet worden kan er een werkplek gecreëerd worden. Een eigen plek waar je je kunt concentreren is een belangrijke voorwaarde voor productiviteit. In een hectische wereld waarin familieverplichtingen, social media, tekstberichtjes en e-mail voortdurend om onze aandacht strijden, kan een heilzame thuiswerkplek het verschil maken tussen een promotie krijgen en vast blijven zitten in het chaotische nu.

DE GROOTSTE ROMMELVEROORZAKERS

Veelal zie ik dat thuiswerkplekken snel een dump-plek worden, zeker als er geen vaste plek is voor de zich opstapelende post en pakketjes. De psychologische effecten zijn het gevoel overspannen te zijn, angst en ontwijkend gedrag. Effectief werken is bijna onmogelijk met een berg papier naast je en een kilometerslange to-dolijst. Het is dan ook noodzakelijk om de rommel op te ruimen om je werk goed te kunnen doen. Om je bewust te maken van wat je tegenhoudt, volgen hier vijf veelvoorkomende rommelveroorzakers. En vijf tips die je kunt uitvoeren om direct weer aan het werk te kunnen:

Wanorde op je bureau

Ik heb mensen horen zeggen dat ze creatiever zijn achter een rommelig bureau. Geloof me, ik wou dat dat ook voor mij gold. Laten we aannemen dat als je dit boek hebt gekocht, je iemand bent die elke pen, pop-upadvertentie en foto ziet als een potentiële afleiding. Ik heb het tegen de persoon die twintig minuten nodig heeft om weer aan het werk te gaan na een vermeende melding dat een beroemdheid haar Instagramfoto heeft geliket, om zich vervolgens te realiseren dat het haar moeder was die een vraag had over haar lasagnerecept. Onthoud: opgeruimd bureau, opgeruimde geest.

TIP VAN DE PRO: Leg alle afleidende spullen uit het zicht als je klaarzit voor een werksessie. Denk aan papierwerk, telefoons en andere devices.



Een netjes georganiseerde plek inspireert tot productiviteit en actie.

