

De 10 tips voor orde en rust in je leven

Marie Kondo: wie kent haar inmiddels niet? De meningen over haar opruimmethode lopen uiteen, maar eerlijk is eerlijk: een opgeruimd huis heeft zijn charme. En het op orde brengen van je huis, brengt ook orde in je hoofd. Het resultaat is dat je veel duidelijker ziet wat je nodig hebt in je leven en wat niet. De volgende 10 tips haalden we uit Marie Kondo's boek 'Opgeruimd!' en dragen bij aan een opgeruimd gevoel.

Kies: word je er blij van?

Spullen weggooiën doe je als iets niet meer werkt, verouderd is en geen nut meer heeft. Maar wat als een dergelijke reden er niet is? Opruimen volgens Marie Kondo houdt in dat je alles stuk voor stuk door je handen laat gaan en je afvraagt of je er blij van wordt. Dit gaat verder dan een vluchtige blik, door het vastpakken ervaar je echt of het iets bij je los maakt. Word je er blij van? Zo ja, dan houd je het. Zo nee, weg ermee.

Ga maar eens na. Word je blij van kleding dragen die niet lekker zit? Word je blij van stapels nietszeggende, ongelezen boeken om je heen? Denk je dat je gelukkig wordt van al die accessoires? Stel jezelf voor in een woonruimte waarin je jezelf omringt met spullen waar je blij van wordt. Want dat is het resultaat.

Ken het verschil tussen opbergen en opruimen

Een dichte la, kastdeuren waar van alles achter zit of stapels opbergdozen. Van de buitenkant kan het er nog zo netjes uitzien, maar jij weet beter. Opbergsystemen lossen rommelproblemen niet op, en de meeste spullen in opbergsystemen heb je ook helemaal niet nodig. Stop met dingen uit het zicht schuiven en spullen die je niet nodig hebt onder een deksel verbergen. Opruimen begint met weggooiën. Oefen in zelfbeheersing en bied weerstand aan de behoefte om bezittingen op te slaan. Zoek uit wat je écht wilt en moet houden.

Berg verticaal op

Vermijd stapels. Als je stapelt lijkt het altijd alsof er nog meer bij kan en wordt verzamelen makkelijker. Bovendien plet je spullen die onderop de stapel liggen, worden ze moeilijker bereikbaar én vergeet je dat ze daar zijn. Berg in plaats daarvan spullen verticaal op.

Geef alles een vaste plek

Besluit waar iets hoort, en leg het daar terug als je het niet meer gebruikt. Een veelgemaakte fout is spullen opbergen waar je er het gemakkelijkst bij kunt. Rommel wordt namelijk veroorzaakt doordat dingen niet teruggelegd worden op de plaats waar ze horen.

Daarom moet je ze zo opbergen dat juist het terugleggen gemakkelijk is, en niet het tevoorschijn halen. Als we iets willen gebruiken, moeten we een duidelijke reden hebben om het tevoorschijn te halen.

Sorteer per categorie, niet per plek

Vaak bergen mensen hetzelfde soort spullen op meer dan één plek op. Als we elke plek afzonderlijk opruimen, valt het ons niet op dat we eigenlijk hetzelfde werk staan te doen op een andere plek en daardoor in een vicieuze cirkel terechtkomen. Ruim daarom per categorie op, bijvoorbeeld vandaag kleding, morgen boeken en overmorgen foto's, aandenkens en andere spullen met emotionele waarde.

Verzamel alles wat in dezelfde categorie valt en leg het op één plek. Je kunt dan goed bevatten hoeveel je ervan hebt. Je kunt ook vergelijkbare spullen naast elkaar leggen, waardoor je makkelijker kunt beslissen of je ze wilt houden. Je begint met stuk voor stuk de spullen oppakken om te kijken of je er blij van wordt. Vervolgens beslis je waar je voortaan deze spullen opbergt.

Erken de rol van studiemateriaal

Studiemateriaal neemt veel ruimte in beslag. Mensen zeggen vaak 'ik wil hier echt nog eens een keer induiken', maar meestal doen ze het niet. Bovendien hebben de meesten van hen vaak materiaal van verschillende cursussen over hetzelfde onderwerp. Waarom? Omdat datgene wat ze tijdens de cursus of het college geleerd hebben niet is blijven hangen. Dit is geen kritiek, maar het maakt wel duidelijk waarom het geen zin geeft om al het materiaal te bewaren. Het meest waardevolle materiaal is de cursus of het seminar zélf. En het geleerde blijft het beste hangen wanneer je het direct in de praktijk toepast. Kortom: wees bereid studiemateriaal weg te doen.

Bedank en neem afscheid

Soms weerhoudt ons rationele brein ons ervan om dingen weg te gooien. Misschien kun je het later nog eens gebruiken of vind je het zonde om weg te gooien. Als je twijfelt, bedenk dan waarom je het in de eerste plaats bezit. Heb je ooit kleding gekocht dat je nooit draagt? Waarom is dat zo en wat heeft het je gebracht? Misschien heeft het je wel doen inzien dat je voortaan niet meer die kleur of pasvorm moet kopen.

Marie Kondo bedankt spullen voor de rol die ze hebben vervuld: 'Dank je wel dat ik er blij van werd toen ik je kocht' of 'Bedankt dat je me hebt geleerd wat me niet staat'. Sommige bezittingen hebben hun rol in jouw leven

De 10 tips voor orde en rust in je leven

simpelweg al vervuld. Wie weet maakt het erkennen van hun bijdrage het een stuk makkelijker om de dingen die je bezit, en daarmee je leven, op orde te krijgen.

Houd rekening met je familie

Laat ze niet meekijken

Een goede opruimbeurt zorgt voor een hoop afval. Gooi de afvalzakken zelf weg, want het kan lastig zijn voor je familie om te zien wat je wegdoet. Kleding, speelgoed en spullen van vroeger kunnen emoties oproepen, en dan hebben we het nog niet eens gehad over de spullen die je ouders zelf aan je gegeven hebben. Houd rekening met hun gevoelens, en voorkom dat ze uit gevoel van verspilling hun huis vullen met jouw spullen. Want anders dragen zij straks de last van jouw rommel.

Blijf van andermans spullen af

Soms werkt jouw omgeving niet mee aan jouw pogingen om thuis de boel opgeruimd te krijgen. Je kunt de eigenaren van de in jouw ogen 'rommel' vragen: 'Dit heb je toch niet meer nodig?' Maar wat als het antwoord is: 'Jawel hoor' of 'Ik gooi het zelf wel weg'?

Toch is dit nooit een gegronde reden om spullen achter hun rug om weg te gooien. Als je wilt dat je familie gaat opruimen, bestaat er een veel gemakkelijker aanpak: zelf beginnen je eigen overbodige spullen weg te gooien. Marie Kondo spreekt uit ervaring: de kans is groot dat je je omgeving aansteekt met jouw goede gedrag en ze vanzelf beginnen hun spullen door te spitten zonder dat jij ook maar één klacht hoeft te uiten.

Bovendien is de behoefte om iemand anders erop te wijzen dat hij slordig is vaak een teken dat je je eigen kamer verwaarloost. Begin daarom met enkel je eigen spullen weg te gooien en de gemeenschappelijke ruimten tot het laatst te bewaren. Je richten op je eigen spullen is stap één.

Vermijd afdankertjes

Soms voelt het ongemakkelijk om dingen weg te gooien die je nooit hebt gebruikt en die nog in een prima staat verkeren. Je kunt geneigd zijn om dit weg te geven aan vrienden of familie. Of andersom: een valkuil is spullen die je krijgt van vrienden of familie te accepteren, terwijl je ze zelf nooit zou kopen. En het vervolgens weggooien is moeilijk omdat je het hebt gekregen.

Het is economisch verantwoord om spullen door te geven en je kunt er blij van worden om te zien hoe iemand in je omgeving van jouw spullen geniet. Maar dring het niet op

omdat je jezelf er niet toe kunt brengen het weg te gooien. En als jou iets gegeven wordt, vraag je dan af of je er zelf voor zou betalen.

Volg je gevoel

Bij Marie Kondo's opruimmethode speelt gevoel een grote rol bij het nemen van beslissingen. Houd spullen waar je een lekker gevoel van krijgt, en gooi spullen weg totdat je weet dat het klopt. Het zijn misschien vage criteria, maar het moment waarop het klopt verschilt per persoon. Je kunt ook luisteren naar tips als 'gooi alles weg wat je al twee jaar niet gebruikt hebt' of 'zeven jasjes en tien blouses is precies genoeg', maar die tips werken niet voor iedereen. Gooi geen spullen weg waar je gelukkig van wordt, ook al heb je het al een tijd niet gebruikt. Als je ernaar kijkt en je krijgt een blij gevoel, dan is dat het waard om te koesteren. Alleen jij kunt weten van welke omgeving je gelukkig wordt.

Verwerk het verleden

Dagboeken, liefdesbrieven, foto's van vroeger, kaarten van vrienden: spullen met emotionele waarde zijn moeilijk weg te gooien. Maar de ruimte waarin we wonen is voor de persoon die we nu aan het worden zijn, niet voor de persoon die we ooit waren. En als je iets weggooit, gooi je heus niet je ervaringen of je identiteit weg.

Elk emotioneel beladen artikel vastpakken en beslissen wat je wegdoet, helpt je het verleden te verwerken. Als je ze in een la of doos stopt, kan je verleden juist een last worden die je ervan weerhoudt in het hier en nu te leven. Door orde op zaken te stellen in je (ouderlijk) huis, stel je ook orde op zaken in je verleden. Het is alsof je op de reset-knop drukt en zaken afrondt, zodat je ruimte hebt om de volgende stap voorwaarts te maken.

Vergeet niet te lachen

Een opgeruimd huis heeft een kalmerend effect. Elke dag je opgeruimde omgeving zien met daarin de spullen waar je blij van wordt maakt gelukkig. Bovendien ontstaat bij het opruimen van je huis iets moois: het is een inventarisatie die je toont wat je dierbaar is.

De ervaring van het opruimen helpt je erachter te komen welke spullen je kunt loslaten en bij welke spullen je voelt dat je er meer mee wilt doen. Je leert jezelf beter kennen en je wordt je meer bewust van waar je van geniet en hoe je dat in je dagelijks leven kunt verwerken. Reden genoeg voor een glimlach!

De 10 tips voor orde en rust in je leven

Meer weten? Lees het boek!

Kondo, M. (2015). *Opgeruimd!: de manier om orde en rust in je leven te brengen*. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers B.V.

'De eerste opruimcelebrity van de wereld is opgestaan.'
Aaf Brandt Corstius
in Volkskrant
Magazine

DE MANIER OM ORDE EN RUST IN JE LEVEN TE BRENGEN

OPGERUIMD!

Marie Kondo



**Kennis delen is kennis
vermenigvuldigen.**

