



CLEAR THE CLUTTER

STARTERSKIT

VOOR EEN OPGERUIMD LEVEN

Riet
VAN ROMPAEY

LET'S TALK ABOUT MINIMALISM ...

Oei. Minimalisme. We gingen het hier toch over opruimen hebben?

Geen paniek ... ik wil jou in deze starterskit absoluut niet overtuigen om al je spullen uit je huis én uit je leven te gooien. Ik wil jou in deze starterskit gewoon een heel concrete en praktische aanzet geven om bewuster te gaan leven. En vooral ook om bewuster om te gaan met jouw tijd én energie.

Bij woorden als *minimalisme* en *opruimcoach* denken veel mensen bijna automatisch aan *stereotiepe* beelden van witte muren, *bijna-lege* kamers en Marie Kondo. Terwijl het mij eigenlijk helemaal niet te doen is om die 'styling'. Of om plooitechnieken. Of om opruimen als doel op zich. *Trust me*, mijn missie als **Life Organizing Coach** reikt heel wat verder dan 'een beetje opruimen'.

Waar het dan wél om gaat?

Het gaat erom om jezelf af te vragen waar jij je tijd, je ruimte en je leven aan wil spenderen. En jezelf ook de vraag te stellen: 'Waarom?'

En wat ik dan precies doe?

Ik begeleid en coach **drukbezette mama's** heel concreet en stap-voor-stap om *zélf* hun leven weer 'op orde' te brengen. En om méér **tijd, ruimte** en **vrijheid** te creëren. Voor die 'dingen' en mensen die er écht toe doen. En ook voor jezelf, *uiteraard*. En voor je eigen dromen en doelen.

Wat denk je? *Ready for some serious action ?*

Let's go!



MINIMALISME:

MAAK EERST JE DOEL HELDER

Wat zou een huis dat volledig rommelvrij is voor jou betekenen?

Wat zou een huis dat volledig rommelvrij is voor jouw kids betekenen?

Beschrijf hieronder hoe het zou voelen om onverwacht bezoek te kunnen ontvangen zonder dat je je moet schamen of stressen over hoe je huis er bijligt.

'DE WAS'

MINIMALISEREN

Allright!

Je hebt dus beslist dat je je huis én je leven gaat 'minimaliseren'. Alleen weet je eigenlijk niet zo goed waar te beginnen. Tip: begin gewoon met één van die dingen aan te pakken waar je het meeste tijd aan spendeert. En *jep*, voor de meeste mama's is dat nog altijd ... 'de was'.

Want als je daarmee start, ga je onmiddellijk een grote winst zien in de tijd die je nu 'verdoet' met wassen, drogen, opvouwen en wegleggen. En het gaat jou ook inspireren en in de juiste *flow* brengen om de rest van je huis aan te pakken.

De was ...

is voor de meeste mama's een *never ending story*. Ken je dat gevoel? Dat je een lading was aan het opplooien bent. En dat je een kledingstuk in je handen krijgt dat je al een hele tijd niet meer gedragen hebt. Maar dat dus wel nog áltijd in die wasmand circuleert.

Yeah. Right. Laat ons daar meteen iets aan doen.

Maak wat plaats vrij waar je drie stapels kan maken. *Drie* stapels dus, niet meer! Dus geen 'misschien' stapel of 'ik ga er nog ne keer over nadenken' stapel dus. Enkel en allen déze drie:

- 1. Bijhouden**
- 2. Weggeven**
- 3. Weggooien**

Stel jezelf vervolgens deze *drie* belangrijke vragen om je te helpen beslissen op welke stapel je iets gaat leggen:

- 1. Voel ik mij hier happy/comfy/sexy in?**
(ofte: wil ik hier bijvoorbeeld mijn ex in tegenkomen 😊)
- 2. Wanneer heb ik het voor het laatst gedragen?**
- 3. Is het ergens gevlekt/gescheurd/beschadigd?**

Conclusie:

1. Indien je er happy van wordt en je het absoluut zeker nog gaat aandoen (of één van je kids laten dragen), het niet beschadigd is en je het recent nog aangehad hebt, *great!* Dan mag je het op de stapel 'bijhouden' leggen.
2. Indien je het al meer dan 6 maand niet gedragen hebt, geef het dan weg.
3. Indien het wat beschadigd is, laat het dan herstellen. Of doe het weg.
Let it go!

15 MINUTE PROJECTS

VOOR DRUKBEZETTE MAMA'S

'LIQUIDEER' JE ROMMELSCHUIF

Leg alle dingen die daar 'per ongeluk' in beland zijn op hun *juiste* plaats. Kom je dingen tegen die geen vaste '*thuis*' hebben? Geef ze er dan één! Denk even na waarvoor en vooral ook wáár je dat ding meestal gebruikt. *Et voilà*, dát is voortaan zijn '*thuis*'! Stockeer je pennen dus niet in een rommelschuif in je keuken, maar hang bvb. een magnetisch notitieblokje met dito pen aan je koelkast. Wij mama's hebben immers nogal vaak de neiging om allerlei dingen bij te houden '*voor het geval dat*'. Zoals een schuif vol met pennen '*mochten we iets moeten noteren*'. Met als - gekend - gevolg dat we ons leven vol rommel proppen. *Keep it simple*. Maak bewuste keuzes. *Think outside the box*.

DOE EEN RONDJE DOOR JE HUIS

en verzamel 15 dingen die je (eigenlijk) niet (meer) nodig hebt. Gooi weg wat weg mag. En zet hetgeen je weg wil geven klaar in een aparte zak of doos.

WANDEL DOOR JE HUIS

en focus op de 'prullen' die je tegenkomt. Welke dingen liggen of staan er in je huis - die dus plaats én tijd én energie innemen - waar je eigenlijk niet *happy* van wordt. Of die je helemaal niet gebruikt? Want vaak houden we dingen bij die alleen maar dienen om kasten, muren of planken te 'vullen'. En die verder geen enkele toegevoegde waarde hebben. Of jou *happier* maken. En die dus eigenlijk nutteloze plaats innemen. Creëer eens een beetje *witruimte* in je huis - én in je leven - door die dingen te dumpen waar je noch warm, noch koud van wordt.

HOU KUIS IN JE WASPLAATS

Dat is zo'n typische plaats waar zich altijd heel wat *shizzle* verzamelt ... Ga naar binnen en smijt alles weg wat je niet (meer) nodig hebt. Herschik de planken met de wasproducten en onthoud dat deze plaats enkel dient waarvoor ze bedoeld is - voor 'de was' dus - en niet als opslagplaats voor allerlei *'random shizzle'*.

ELIMINEER AL HET 'RESERVE' SERVIES

dat jij en je gezin niet dagelijks gebruiken. Kijk eens kritisch in je kast en haal er alles uit wat je eigenlijk niet nodig hebt voor je dagelijkse gezinsmaaltijden. Indien je regelmatig feestjes host, zet die extra borden enzo dan in een aparte doos in je garage of in je berging. Door ze uit het zicht te zetten, zal je automatisch minder 'vaatwerk' gebruiken en zal je dus ook minder ... 'vaat' hebben. *Jeuj!* En als je ze eigenlijk helemaal niet nodig hebt of nooit gebruikt, geef ze dan gewoon weg.

MAAK JE HAL LEEG

Stel jezelf de vraag: wat staat of ligt er eigenlijk allemaal in mijn hal dat ik vandaag niet gebruikt heb? Berg die dingen op een andere plaats op. Of nóg beter, 'evalueer' eens eerlijk of je die dingen eigenlijk überhaupt nodig hebt in je huis. Een propere, rommelvrije hal maakt je immers op slag *happy* wanneer je daarin thuiskomt!

PAK EEN SCHUIF OF TWEE AAN

Nope!. Maakt niet uit in welke kamer.

GOOI AL HET ETEN WEG UIT JE KOELKAST

én je voorraadkast waarvan de vervaldatum overschreden is. *Done!*

TREK JE KLEERKAST OPEN ...

en haal er 15 kledingstukken uit waarvan je niet zeker bent of je ze wel nodig heb of überhaupt nog gaat dragen. Steek ze in een doos en zet die in je garage of op je zolder. Heb je ze in de komende 4 weken niet nodig gehad - *zet een reminder in je smartphone* - geef ze dan weg. En doe nét dezelfde oefening met de kleerkasten van je kids.

OPEN JE KAST MET KOFFIETASSEN

Ken je die? Die *paar* koppen die je súpergraag gebruikt? Diegene waar je op maandagmorgen altijd naar op zoek gaat in je kast? Je weet wel, die tassen die je doen glimlachen. Of waarin je koffie of thee precies nóg beter smaakt. Hou enkel die bij. En *dump* de rest.

20 DINGEN DIE JE NU DIRECT KAN

WEGDOEN

- ✓ Je oude smartphone die je *gedumpt* hebt voor je nieuwe model.
- ✓ Oplaadkabels die niet werken / die je niet nodig hebt / waarvan je niet eens weet van wie ze zijn.
- ✓ Extra maatbekers en -lepels.
- ✓ Koffiekoppen die je eigenlijk *spuuglelijk* vindt.
- ✓ Lingerie die je nooit draagt.
- ✓ Gescheurde, gevlekte of beschadigde kleding die je 'om de één of andere reden' toch nog bijhoudt.
- ✓ Kussens die niet langer bij je 'stijl' passen.
- ✓ Linnengoed dat je niet gebruikt.
- ✓ Kinderknutsels (maak eerst een foto!)
- ✓ Belastingaangiftes van meer dan zeven jaar geleden.
- ✓ Schoenen die je al 2 maand niet meer gedragen hebt (*unpopular opion, I know* 😊)
- ✓ Make-up die over datum is (*jep, je weet vast wel dat je dat liggen hebt*).
- ✓ Haarrekkertjes en -speldjes die *half versleten* zijn.
- ✓ Nagellakflesjes die je niet meer opengedraaid krijgt / uit de mode zijn / ingedikt zijn.
- ✓ Ondergoed/boxershorts met gaten in.
- ✓ Boeken die je *nooit* (meer) gaat lezen.
- ✓ Speelgoed waar je kids *nooit* (meer) mee spelen.
- ✓ Juwelen die je al langer dan een half jaar niet meer gedragen hebt.
- ✓ Oude verfpotten die alleen maar plaats innemen in je garage.
- ✓ Een sentimenteel voorwerp dat je 'uit schuldgevoel' niet durft wegdoen.

THE 10 MINUTE

DECLUTTER CHALLENGE

**10 MANIEREN OM JE HUIS OP TE RUIMEN
IN MINDER DAN 10 MINUTEN**

1. Ga even door de berg vuile was die op je ligt te wachten. Zitten er kledingstukken tussen die je eigenlijk niet *echt* meer nodig hebt? Iets dat niet meer past? Iets dat *bijna* versleten is? Iets dat je eigenlijk helemaal niet leuk vindt? *Get rid of it!* Ga door die berg tot je enkel overhoudt waar je zeker van weet dat je gezin het leuk vindt, nodig heeft of regelmatig draagt. *Voilà!* Die was-berg is bij deze al een beetje kleiner 😊
2. Neem de '*horizontale vlakken*' in je huis eens kritisch onder de loep. Zijn er sommige daarvan bezaaid met papieren en rommel? En hoe is het gesteld met die '*verborgen vlakken*' zoals bovenop de koelkast, de microgolfoven of je kasten? Doe gedurende 10 minuten een '*horizontale clean-up*'. Gooi alle afval weg, sorteert de papieren en breng speelgoed en '*verloren voorwerpen*' terug naar de kamers of plaatsen waar ze thuishoren.
3. Neem een grote wasmand. Doe er een toer mee door je huis. En verzamel alles wat je tegenkomt dat daar niet thuishoort. Klaar? Ga dan opnieuw met diezelfde mand door je huis. En leg nu alles op zijn of haar *juiste* plaats.
4. Je kan dezelfde techniek van hierboven toepassen, maar dan voor dingen die je niet eens *hóeft* bij te houden! Ga met je wasmand door het huis en verzamel alle dingen die je tegenkomt die je eigenlijk niet nodig heb. Of niet regelmatig gebruikt. Laad die spullen vanuit je mand over in een vuilniszak of in een kartonnen doos. En zet die klaar in je koffer. *Ready as can be* voor een ritje naar de Kringwinkel of naar een goed doel later op de week. *Woow*, dat voelt goed!
5. Ga door je huis en maak alle bedden op. Indien je kids thuis zijn, laat ze dan zelf hun eigen bed opmaken. Want opgemaakte bedden zorgen voor een ordelijk huis. Én een *happy* mama!

6. Ga met je kids naar hun slaapkamer (of de kamer waar hun speelgoed ligt) en vertel hen dat er heel wat kindjes zijn die niet zoveel centjes hebben en die helemaal géén speelgoed hebben. Geef hen een doos of een zak en vertel hen – heel enthousiast 😊 – dat ze tien stukken speelgoed mogen uitkiezen waar ze niet meer mee spelen en die ze graag zouden weggeven aan een ander kindje dat die heel goed kan gebruiken. Maak er vooral een *happy* en enthousiaste activiteit van! En ga in de loop van de week samen met hen naar een goed doel. Op die manier heb je niet alleen ontspuld. Maar tegelijk ook een goede daad gedaan. En je kids geleerd wat '*empathie*' betekent. *Win.Win.Win!*
7. Ga naar je badkamer en kijk eens kritisch naar je haar- en make-up-producten. Steek alles wat je niet wekelijks gebruikt in een doos. En doe die weg. Ga met even met een vochtig doekje over de lavabo's, de wc en de badrand. *Et voilà!* Een propere én georganiseerde badkamer in tien minuten!
8. Ga naar je keuken. Zet je timer op vijf minuten en was af tot het alarm afgaat. De volgende vijf minuten ga je met de schotelvod over het aanrecht en met de kruimeldief over de vloer. Oké, toegegeven, je keuken is op die manier misschien nog wel niet volledig '*spic en span*', maar ze zal er zeker al heel wat beter uitzien. En jij zal jezelf vast ook al een héél stuk beter voelen!
9. Maak een toer door je huis met de intentie om op te ruimen. Schud de kussens op, leg de kussens op je bed goed, stof de nachtkastjes af en ruim ze op. Leg een leuke stapel boeken op je salontafel. Pluk een paar bloemen in je tuin en zet die in een vaas in de eetkamer. Ruim gedurende tien minuten op. En let er dan eens op hoeveel *happier* je je op slag zal voelen!
10. Focus op de hal. Dit is het *allereerste* dat je ziet wanneer je thuis binnenkomt, dus *super*-belangrijk om die op te ruimen. En opgeruimd te houden. Zet alle schoenen in de kast of op het rek waar ze horen. Raap alle jassen van de vloer en hang ze aan de kapstok. Zet ook de rugzakken wat ordelijker. En ga even met de stofzuiger en een dweil over de vloer. *All clean!*

* Herhaal dit telkens je wel even een snelle '*refresh*' kan gebruiken 😊

MIJN SMARTPHONE SETTINGS VOOR EEN

'PRESENT' LEVEN

**“Ordinary people think merely of spending time.
Great people think of using it.”**

- Auteur Onbekend -

Ik wil met jou tenslotte ook nog graag even de instellingen op mijn smartphone delen.

Zo heb ik - *persoonlijk* - helemaal niet de behoefte om een melding (aka *'push notificatie'*) te krijgen iedere keer dat ik een email, een sms-je, een whatsapp-je of een reactie op Facebook of Instagram binnenkrijg. Dat zijn dingen die ik liever op vaste tijdstippen check. En die het mij niet waard zijn om er mijn *'echte leven'* voor te onderbreken.

Maar bon, zoals met alles in deze kit, *you do you*, uiteraard. En indien jij dit anders ziet of wil, pas dan zeker jouw instellingen naar *jouw* gelieven aan.

Ik wil jou hieronder gewoon een leidraad aanbieden. En jou inspireren om een paar *positieve* veranderingen in je leven aan te brengen.

Ik heb zelf een *iPhone*, maar al deze instellingen kan je ook terugvinden op om het even welke andere smartphone. En je kan uiteraard altijd even *googlen* hoe je die dingen precies kan in- of uitschakelen op jouw type of merk van smartphone.

En *nope*.

Das dus zeker en vast geen *'verloren tijd'*. *I can assure you*.

Maar wél tijd die je daarna gegarandeerd *dubbel-en-dik* gaat terugwinnen!

.

Zet. Alle. Meldingen. Uit.

(behalve van je agenda, je telefoon, je gps en je video call apps)

Door je settings zo in te stellen, gaat je smartphone je bijgevolg enkel dingen melden wanneer dat écht nodig is. Wanneer je bijvoorbeeld in de auto op weg naar vrienden of een klant bent, gaat je telefoon tegen je blijven praten en je vertellen hoe je moet rijden. Maar wanneer je aan het koken bent, gaat je telefoon niet constant beginnen ping-ping'en omdat je vriendin juist op dat moment 'dringend' wil weten of jij nu zondagmorgen mee gaat lopen of niet. Wanneer je mama belt omdat ze in de JBC staat en wil weten welke tshirt-maat je dochter momenteel draagt, kan je haar direct antwoorden, omdat je telefoon zal afgaan. Maar als ze een berichtje stuurt, zal ze moeten wachten.

Op die manier worden de mensen in jouw leven 'getraind' over hoe jij werkt én leeft. En het zal jou ábsoluut ook helpen beseffen dat de 'emergencies' van anderen niet jouw 'emergencies' hoeven te zijn. En ook dat het leven verdergaat (en zélf nog véél happier en mindfuller wordt 😊) wanneer je je smartphone een minder centrale plaats je leven laat innemen.

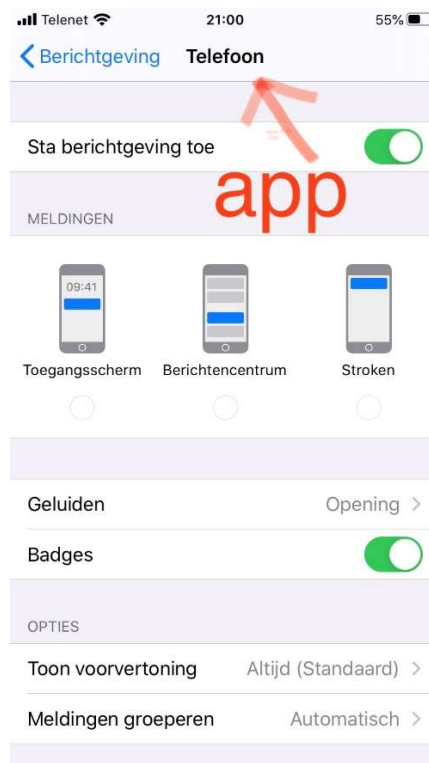
No panic! Je komt op die manier heus wel alles te weten wat je écht moet weten. En het laat al de rest gewoon wachten. Het zal mensen 'leren' om geduld te hebben. En ook doen nadenken wat ze nu eigenlijk precies van jóu nodig hebben. En wat van iemand - of ergens - anders.

Op een iPhone.

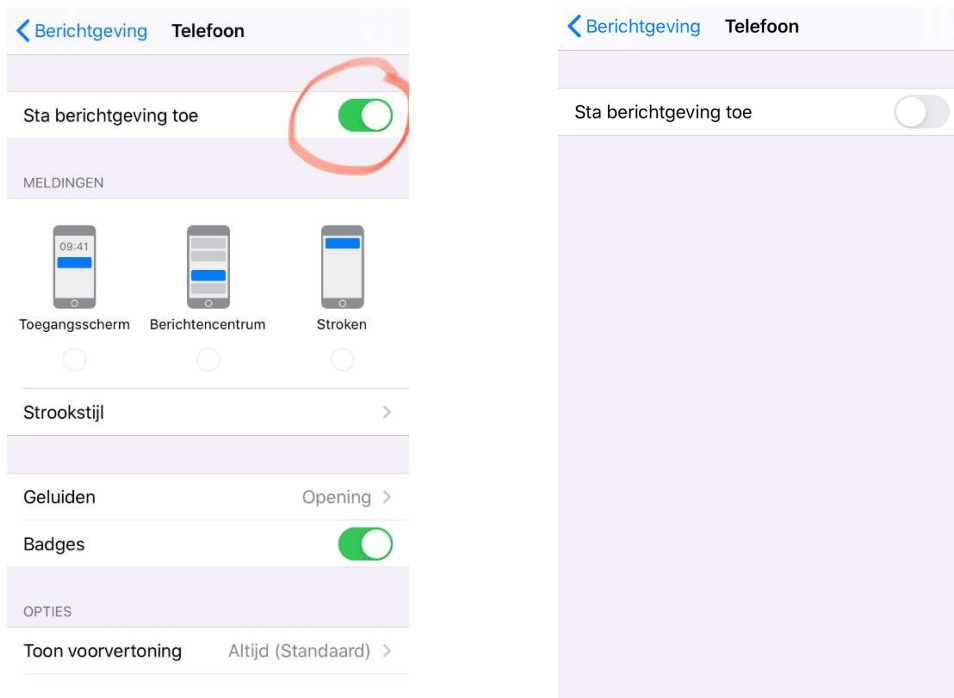
1. Ga naar 'Instellingen' > 'Berichtgeving'.



Zo ziet het eruit wanneer de meldingen 'aan' staan:



Zet de 'Sta berichtgeving toe' schakelaar uit.



Ik zet dit voor *élk* social-media platform en voor *élke* app op mijn smartphone uit, behalve voor diegene die ik hierboven vermeld heb.

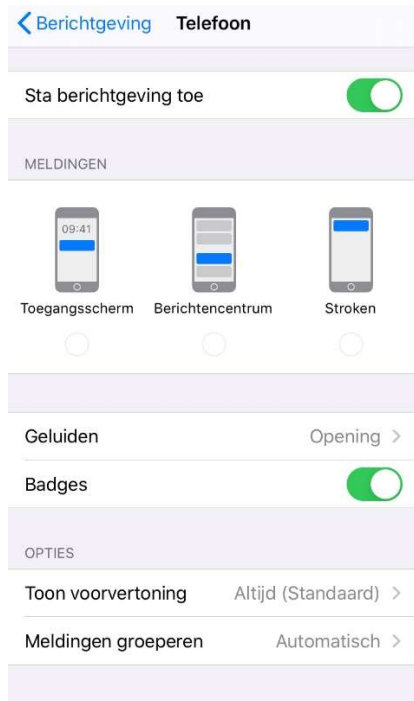
Voor *tekstberichten* kan je één of twee dingen doen:
(behalve de instellingen laten zoals ze nu staan)

- Stel je telefoon zodanig in dat je een binnengekomen berichtje **enkel kan zien door het rode bolletje met een getal** (het zogenaamde *badge*-appsymbool) op het berichten-icoon.
- Stel je telefoon zodanig in dat nieuwe meldingen wel je scherm doen oplichten en verschijnen op je toegangsscherm, maar **niet doen trillen** en **geen geluid** maken.

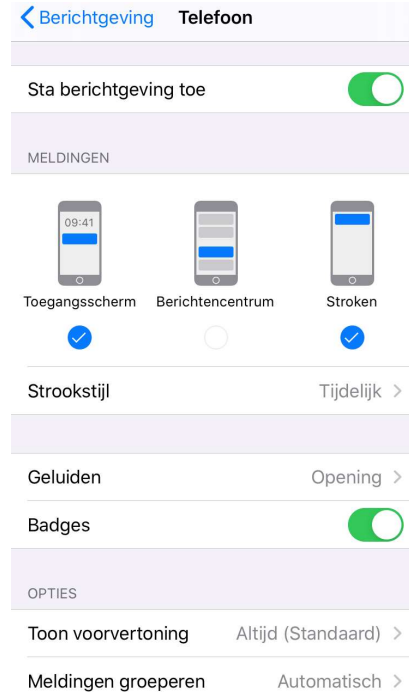
Ik switch tussen deze instellingen op basis van wat ik wanneer nodig heb. En waar ik al dan niet zin in heb. Laat ons zeggen dat mijn telefoon ongeveer 60% van de tijd op optie #1 staat.

Hèhè! Wat een verademing.

Hieronder zie je hoe je deze meldingen kan managen:



Zo zien de settings van optie #1 eruit.



Zo zien de settings van optie #2 eruit.

Het verschil tussen optie #2 en de '*normale*' settings die bij de meeste mensen zijn ingesteld is dat er **geen geluiden** afgaan. Geen *ping-pings* of andere geluiden dus die je dag – en ook je focus - constant onderbreken.

Ga vervolgens naar de instellingen van de mensen van wiens berichtjes je zeker wél wil verwittigd worden. En geef hen – via 'Contacten' hun eigen trilling, beltoon en sms-toon. Ik heb dit enkel ingesteld voor mijn husbie, de school van mijn kids en onze *date night* babysitter

Door hen een eigen beltoon en trilling te geven, **geef ik aan mijn telefoon te kennen dat zij belangrijk voor mij zijn**. En mijn smartphone zal dus steeds zoemen of '*rinkelen*' wanneer zij mij wil bereiken, ook al staan mijn algemene instellingen op '*off*'.

Mijn instellingen staan al jaaaaren zo ingesteld en dat werkt fantastisch.

Trust me!

KEEP GOING ...

Je hebt ondertussen al heel wat stapjes gezet op weg naar een **opgeruimde en **minimalistische** thuisomgeving en levenswijze. Don't stop now!**

Want eens je de smaak te pakken hebt, zal je merken dat je je leven op álle vlakken zal willen vereenvoudigen, omdat dat **zóveel lichter voelt!**



Ik sta heel graag voor je klaar om je verder te inspireren, te motiveren en te begeleiden op jouw pad. Aan de zijlijn. Of tijdens een persoonlijk coaching-traject op jouw maat.

Let's connect!

Volg mijn tips op Facebook

Of stuur een mailtje naar: riet@happywerkendemama.be

Je vindt nóg meer info over wat ik nu precies voor jou kan betekenen op:

HAPPYWERKENDEMAMA.BE