



**eBook**

door Sophia van Thiel

# Hoe ruim je nou echt op?

Twee effectieve methodes in vogelvlucht



**OPRUIMKRIEBELS**



## OPRUIMEN, HOE DOE JE DAT?

Over de kunst van het opruimen zijn inmiddels boekenkasten vol geschreven. Zelf heb ik verschillende methodes uitgeprobeerd. In dit e-book leg ik je de twee die voor mij het beste werken in vogelvlucht uit:

1. Opruimen met Marie Kondo
2. Opruimen met De Huishoudcoach

Beide methodes zijn eenvoudig en effectief. Kies de methode die het beste bij jou past. Of misschien gebruik je ze wel allebei, afhankelijk van wat je gaat opruimen.

Ik wens je veel succes met je opruimkriebels!

Met opgeruimde groet,

*Sophia*



Heb je nog vragen?  
Stel ze gerust via  
[info@opruimkriebels.nl](mailto:info@opruimkriebels.nl)



# Opruimen met Marie Kondo



## OPRUIMEN MET MARIE KONDO

Als je gaat opruimen volgens de KonMari-methode (van de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo) dan ruim je niet per kamer op maar per categorie (bijv. kleding of boeken). De sleutel tot succesvol opruimen is volgens Marie Kondo om alleen de zaken te bewaren waar je echt van houdt, en de rest weg te doen.

Het is vooral een fijne methode als je veel spullen binnen een categorie hebt. Door alles bij elkaar te leggen of zetten, zie je ineens hoeveel het eigenlijk is.

Zelf vind ik dit een hele fijne methode om kleding eens goed op te ruimen. Laatst heb ik het ook toegepast bij een klant waar we de keuken flink gingen opschonen. Eerst alle kopjes en mokken, daarna de glazen, alle bakjes, etc.

*There are only two reasons  
why we can't let go  
an attachment to the past or  
a fear for the future*

*- Marie Kondo -*





## KONMARI IN DE PRAKTIJK

Hoe pas je de KonMari-methode toe in de praktijk? Ik gebruik hier het kledingvoorbeeld. Uiteraard kan je dit toepassen op andere categorieën: kopjes, boeken, foto's, etc.

1. Verzamel alle kleding in je hele huis (dus ook van zolder, wat op de kapstok hangt of elders is opgeborgen).
2. Leg dit op één stapel (bijvoorbeeld op je bed).
3. Pak elk kledingstuk vast en stel jezelf de vraag: 'Word ik hier gelukkig van?'

Ik vond het prettig om mijn kleding op deze manier op te ruimen. Het heeft mij twee verhuisdozen vol met kleding opgeleverd waar ik - blijkbaar - niet gelukkig van word.





# Opruimen met De Huishoudcoach



## OPRUIMEN MET DE HUISHOUDCOACH

Els Jacobs (De Huishoudcoach) onderscheidt 4 stappen in het opruimproces, te weten 'de vier O's van Opruimen':

### 1. **Overdenken**

Bepaal - in een minuut of 5 - welke plek of ruimte je gaat opruimen, wanneer je dat doet en hoeveel tijd je hebt.

### 2. **Opschonen**

Je gaat de uitverkoren plek of ruimte rigoureuus 'uitmesten' en daarna goed schoonmaken.

### 3. **Ordenen**

Je geeft alle spullen een definitieve plek op de door jou opgeruimde plek of ruimte.

### 4. **Onderhouden**

Loop eens in de zoveel tijd de opgeruimde plek nog even door. Dat kost je zo'n 10 minuten tijd.



## OPSCHONEN EN ORDENEN IN DE PRAKTIJK

Goed gereedschap is het halve werk.

Stel voor stap 2 – opschonen – eerst je opruimkit samen.

### **Inhoud opruimkit (minimaal):**

- Drie verhuisdozen of klapkatten, die je labelt: HO (hier opbergen), EO (elders opbergen) en W (weggeven)
- Vuilniszak(ken)
- Stofzuiger
- Schoonmaakspullen (emmer/allesreiniger/schoonmaakdoekje)

Sorteer alle voorwerpen één voor één en beslis in welke verhuisdoos/klapkrat het thuishoort en als het weg kan, in de vuilniszak. Als de plek leeg is, kan je deze goed schoonmaken.

Daarna kunnen de spullen uit de HO-doos worden teruggezet. Daarna ruim je de EO-spullen op en breng je de W-dingen weg, bijv. naar de kringloop.







**Niet vergeten**



## NIET VERGETEN

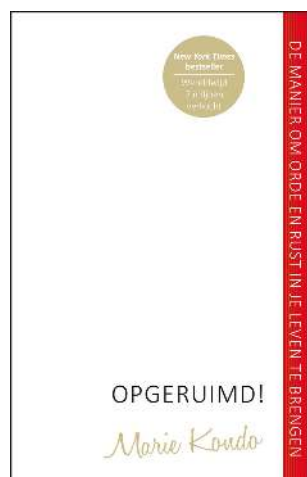
### Beloon jezelf

Welke methode je ook kiest, vergeet nooit jezelf na elke geslaagde opruimactie te belonen. Ga even rustig zitten met een kop koffie, je favoriete boek of doe even helemaal niks.



### Leestips

Meer weten over deze twee eenvoudige en effectieve opruimmethodes? Lees dan het boek 'Opgeruimd!' van Marie Kondo e/o 'Aan de slag met de huishoudcoach' van Els Jacobs.





**Tot slot**



## TOT SLOT

- Denk je na het lezen van dit e-book dat je wel wat hulp kan gebruiken? Ik help je graag verder! Bel of mail me gerust om een afspraak te maken voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.
- Copyright tekst en lay-out:  
© juli 2016 | Opruimkriebels | Sophia van Thiel
- Je bent vrij om dit e-book te delen met anderen, het digitaal door te sturen of uit te printen.
- Het is toegestaan delen uit dit e-book te publiceren mits de tekst wordt vergezeld van een correcte bronvermelding.

Sophia van Thiel  
Professional Organizer

T 06 11 00 14 28

E [info@opruimkriebels.nl](mailto:info@opruimkriebels.nl)

I [www.opruimkriebels.nl](http://www.opruimkriebels.nl)

FB [www.facebook.com/opruimkriebels](http://www.facebook.com/opruimkriebels)



OPRUIMKRIEBELS