

IN 7 STAPPEN NAAR

# Een opgeruimde kast



Ellen de Pee  
De Pee in opruimen





# Inhoud

Voorwoord	3
Stap 1 - Opschrijven	4
Stap 2 - Spullen uit de kast	5
Stap 3 - Schoonmaken	7
Stap 4 - Maak groepjes	8
Stap 5 - Terug zetten	9
Stap 6 - Afscheid nemen	10
Stap 7 - Elders opbergen	11
Opruimcoaching	12



# In 7 stappen naar een opgeruimde kast

Gefeliciteerd! De eerste stap heb je al gezet!

Je hebt namelijk voor jezelf erkend dat je van die rommelige kast af wilt komen en hebt bewust de keuze gemaakt hier hulp bij in te schakelen.

Dat getuigt van moed en motivatie en dat laatste is precies het enige wat je nodig hebt om die rommelige kast om te toveren in een geordende kast waarbij je in één oogopslag ziet wat erin staat.

Het 'hoe en wat' neem ik voor mijn rekening. Ik neem je in de komende 7 stappen mee om die geordende kast te krijgen.

Veel plezier van het resultaat straks!



# Stap 1

## Opschrijven

Pak pen en papier en schrijf hierop de antwoorden op de volgende vragen:

- Welke categorie spullen berg ik nu in deze kast op en wil ik blijven opbergen in deze kast?  
Bijvoorbeeld: in deze kast berg ik mijn administratie op en dat wil ik zo houden.
- Welke categorie spullen berg ik nu in deze kast op en wil ik hier niet langer opbergen?  
Bijvoorbeeld: in deze kast berg ik schoonmaakspullen op, maar die wil ik in de bijkeuken gaan opbergen.
- Welke categorie spullen berg ik nog niet in deze kast op, maar wil ik hier wel gaan opbergen?  
Bijvoorbeeld: ik wil naast mijn administratie ook mijn fotoboeken in deze kast gaan opbergen.





## Stap 2 Spullen uit de kast

Haal de spullen die in je kast staan één voor één uit de kast en zet ze in categorieën bij elkaar:

- Spullen die je in deze kast wilt blijven opbergen (passend bij de categorie zoals je in de vorige stap hebt opgeschreven).
- Spullen die je wilt bewaren, maar niet in deze kast wil opbergen.
- Spullen die je niet wilt bewaren.



Zijn al je spullen uit je kast gehaald?

Bepaal dan wat je wilt doen met de spullen die je niet wilt bewaren:

- Is het voorwerp versleten, kapot of niet meer bruikbaar?  
Dan kun je ervoor kiezen het voorwerp weg te gooien.
- Is het voorwerp in goede staat?  
Dan kun je ervoor kiezen iemand anders er blij mee te maken. Denk aan het weggeven aan een bekende of aan de kringloopwinkel. Ook kun je het voorwerp verkopen, bijvoorbeeld op Marktplaats.



## Stap 3 Schoonmaken

Dit is een eenvoudige maar doeltreffende stap.

Maak de binnenkant van je kast schoon, zodat je je spullen straks niet alleen op een goed geordende, maar ook op een schone plek kunt terugzetten.

Dit zal je straks een extra fris gevoel geven!




## Stap 4 Maak groepjes

Maak groepjes van de spullen die je gaat terugzetten in je kast, zodat ze op een logische manier bij elkaar komen te staan en je ze gemakkelijk kunt terugvinden en gebruiken.

Zet bijvoorbeeld alle kantoorartikelen bij elkaar en alle knutselstukken bij elkaar.

Kleine voorwerpen kun je het beste in bakjes of doosjes bewaren. Je kunt deze nieuw aanschaffen, maar je kunt ook in huis kijken of er ergens nog ongebruikte doosjes of bakjes staan die je kunt gebruiken.

Bewaar bijvoorbeeld nietjes, paperclips en plakband in afzonderlijke bakjes of in een doosje met verdeelvakken.



## Stap 5 Terug zetten

Zet de spullen terug in je kast.

Let er daarbij op dat je kast voor maximaal 75% vol komt te staan, zodat er voldoende beweegruimte is om spullen te kunnen pakken voor gebruik.

Zet grote spullen achteraan en de kleinere spullen ervoor, zodat je in één oogopslag ziet wat er in je kast staat.

Houd ook rekening met de gebruiksfrequentie: spullen die je vaak gebruikt, zet je voor spullen die je minder vaak gebruikt zodat je ze makkelijk kunt pakken. Daarnaast zet je spullen die je vaak gebruikt op A-locaties zoals een schap in het midden van de kast en spullen die je weinig gebruikt op B-locaties zoals de bovenste schap waar je moeilijk bij kan.





## Stap 6 Afscheid nemen

Doe de spullen waarvan je afscheid wil nemen direct weg. Dus:

- Rijd direct naar de kringloopwinkel.
- Zet de spullen direct op Marktplaats.
- Breng de spullen direct naar degene aan wie je ze wil geven. Als dit niet haalbaar is, stuur diegene direct een berichtje en vraag of hij/ zij de spullen wil hebben als stok achter de deur.
- Gooi de spullen direct weg.

Dit voorkomt dat je later gaat twijfelen en je keuzes gaat herzien.

Maak het jezelf niet onnodig moeilijk!



## Stap 7 Elders opbergen

Nu heb je nog de spullen over die je wel wil bewaren, maar niet meer in deze kast.

Berg de spullen die je elders wil opbergen op de betreffende plek op.

Het kan voorkomen dat er op deze andere plek nog geen ruimte is, bijvoorbeeld een andere volle kast. Geen paniek! Zet de spullen zo lang aan de kant (in een doos) in de betreffende kamer. Deze spullen worden opgeruimd als je deze kamer/ kast aanpakt. Hoewel het kan lijken alsof er nu rommel ontstaat, voorkom je hiermee dat je spullen van hot naar her verplaatst en overal en nergens aan het opruimen bent.

Onthoud: stap voor stap, één opruimplek tegelijk. Zo blijft het qua energie te doen en is de drempel om een volgende keer verder te gaan minder hoog.



# Opruimcoaching

Ga met je benen omhoog zitten en geniet van je opgeruimde kast. Je hebt fantastisch werk verricht en mag trots zijn op jezelf!

Is het resultaat nog niet helemaal zoals je zou willen of heb je juist zin gekregen om een grotere opruimklus aan te pakken en kun je hierbij hulp gebruiken?

Voor €25,- kom ik bij je langs\* en maak ik een quickscan van jouw huis:

- Gesprek van 30 minuten over waar je tegenaan loopt en wat je wensen zijn.
- Rondje van 30 minuten door je huis, zodat je me kan laten zien waar je tegenaan loopt.
- Na afloop mail ik je een actieplan met 7 punten waarmee je het meeste vooruitgang boekt en hoe je dit kunt aanpakken.

Bel of stuur een whatsapp naar 06- 22874481 | Mail naar [ellen@depeeinopruimen.nl](mailto:ellen@depeeinopruimen.nl) en vraag naar een quickscan

Tot ziens!  
Ellen de Pee



# Opruimcoaching

\* Ik kom bij je langs voor een quickscan mits de afstand niet meer dan 30 km vanaf Nuenen bedraagt.

Woon je verder weg?

Plan dan een online meeting met mij. Jij kunt me vertellen waar je tegenaan loopt en wat je wensen zijn en indien mogelijk laat je me via de camera delen van je huis zien.

Na afloop mail ik je een actieplan met 7 punten waarmee je het meeste vooruitgang boekt.