

INKIJKEXEMPLAAR

BOEK

"OPRUIMEN ZONDER STRESS"

OPRUIMEN
ZONDER STRESS

Jouw Stappenplan naar een Blijvend
Opgeruimd Huis en Leven

“Ervaar de
magie van een
opgeruimd huis
en leven!”



DÉ OPRUIMMETHODE VAN
DE BEZEM DOOR JE LEVEN®
DIANA MONTENY



HOI, IK BEN DIANA MONTENY

Jouw professional
organizer/opruimcoach



Ervaar de
magie van
een
opgeruimd
huis en leven

Het is mijn doel om iedereen te ondersteunen bij het creëren van rust, ruimte en overzicht, zodat ze de magie van een opgeruimd huis en leven kunnen ervaren.

Door een opgeruimd huis blijft er meer tijd over voor ontspanning en om leuke activiteiten te ondernemen. Een opgeruimd huis leidt immers tot een opgeruimd hoofd.

WIE BEN IK

Ik ben dé expert die je helpt om je huis op orde te krijgen en rust in je leven te creëren.

Met mijn unieke 'Bezem Door Je Leven ®' Opruim Methode heb ik al talloze mensen geholpen om **rust en overzicht** in hun leven te brengen. Wat maakt mijn aanpak zo bijzonder? Ik heb een methode ontwikkeld die je leven niet in één keer op zijn kop zet, maar jou in kleine, **behapbare stappen** vooruit helpt. Dit zorgt ervoor dat je niet vastloopt, maar juist elke dag een stapje verder komt. En het **opruimen zit mij in het bloed**. Mij hebben ze nooit hoeven te pushen om op te ruimen of om mijn huiswerk te doen. Ik deed dat gewoon uit zichzelf.

Mijn expertise is niet onopgemerkt gebleven. Zo heb ik succesvol een keer meegewerkt aan het tv-programma 'Help, Mijn Man Is Klusser!'.



Wil je deze aflevering zien?
Scan dan deze QR-code om het te bekijken!



SCAN MIJ

Ook heb ik onder andere een interview
gegeven voor de **Hersenstichting**.
Dit interview kun je lezen via de QR-code.



SCAN MIJ

WIE BEN IK

Dankzij mijn aanpak weten nu ook mensen die merken dat hun brein na een beroerte of andere aandoening anders werkt, hoe ze op een eenvoudige manier hun huis kunnen opruimen.

De “rommel” in jouw huis is er ook niet in 1 dag gekomen dus hoe kun je van jezelf verwachten dat je dat ook snel opruimt?

Mijn aanpak kenmerkt zich door kleine stappen die behapbaar zijn, zodat je de opdrachten in het dagelijkse leven kunt uitvoeren. Zonder stress, maar met een groot resultaat. En het belangrijkste: ik leer je jouw huis opgeruimd te houden.



UITLEG VAN DIT STAPPENPLAN

Fysieke versie en QR-codes

Je hebt mijn stappenplan als **fysiek (werk)boek** gekocht. Er zijn QR-codes toegevoegd naar social media, producten zoals organizers & opbergers, video's en andere digitale producten in mijn webwinkel.

Een aantal van deze QR-codes gaan direct naar de website van de aanbieder of naar mijn website waar ik wat linkjes verzameld heb voor jullie.



Een affiliatie disclaimer vind je achterin deze gids.

Bepaal voor jezelf het einddoel

Start met het bepalen van het **opruimdoel** van dit stappenplan voor jouw huis. **Hoe ziet jouw huis er in de opgeruimde versie uit?**

Hou het reëel, onthoud dat Instagramwaardige plaatjes van ruimtes zonder ook maar iets van spullen die "rondzweven" niet realistisch zijn.

Er wordt altijd geleefd in een ruimte, zeker als je kinderen hebt.

Probeer kort te omschrijven wat je opruimdoel is, **maak het niet te ingewikkeld** en besteed er geen uren aan. Maar het hebben van een doel houdt je scherp en gefocust. Je vindt een paar bladzijden verderop een mooi formulier om in te vullen.

UITLEG VAN DIT STAPPENPLAN

Dit **stappenplan** in dit (werk)boek biedt een **gestructureerde manier** om je huis georganiseerd te houden, zonder je overweldigd te voelen of extra chaos te creëren. Dit kan snel gebeuren als je de tijd die nodig is voor opruimen onderschat.

Je kunt dit stappenplan gebruiken als een **challenge** door **dagelijks een opdracht uit te voeren**.

Bij elke opdracht vind je daarom ook een extra taak: het **dagelijkse opruimrondje**. Hieronder vind je hier meer uitleg over. De beste resultaten behaal je door in de eerste weken elke dag een opdracht én het dagelijkse opruimrondje te doen. Op die manier kan het een routine worden. Verderop vind je ook meer uitleg hierover.

Dit stappenplan is niet op maat gemaakt; het kan zijn dat sommige plekken of spullen niet in jouw huis aanwezig zijn. Bepaalde ruimtes kunnen echter meer tijd vragen; in dat geval kun je het **over meerdere dagen spreiden**. Het doel is dat je elke dag iets kunt doen, zonder dat het uren in beslag neemt en **zonder overweldiging en stress**.

Je kunt je voortgang eenvoudig bijhouden door taken af te vinken met een pen. Zo zie je precies wat je al hebt gedaan en wat er nog op de planning staat.

Dagelijks opruimrondje

Een belangrijk onderdeel van dit stappenplan is het **dagelijkse opruimrondje** van 10-15 minuten. Hierbij focus je je op de **benedenverdieping**: de hal, woonkamer en keuken. Taken die je mee kunt nemen in dit rondje zijn bijvoorbeeld:

UITLEG VAN DIT STAPPENPLAN

- jassen ophangen
- sleutels op vaste plek
- (school)tassen opruimen/leegruimen
- opruimen na het avondeten
- aanrecht leeg- en schoonmaken
- afwassen of vaatwasser inruimen
- speelgoed opruimen
- eventueel snel doekje over wc, vloer aanvegen/ dweilen (zeker bij huisdieren)
- post uitpakken en bepalen wat ermee te doen
- eventueel snelle 2 minuten taakjes oppakken
- magneetplekken opruimen

Met deze kleine dagelijkse taken ziet je huis er snel een stuk netter uit.

Dergelijke korte opruimrondjes komen ook af en toe in andere ruimtes voor. Om jou dit dagelijkse rondje aan te leren, staat het er **elke dag/ opdracht bij om af te vinken**. Zo kun je een nieuwe routine aanleren.

Start elke dag met het opmaken van je bed

Het is een kleine handeling die direct een gevoel van voldoening en structuur geeft, en het **zet de toon voor een productieve dag**. Laat je bed eerst even luchten, en maak het daarna op voor een frisse start!

Magneetplekken

Bij de uitleg van het dagelijkse opruimrondje benoemde ik **magneetplekken**. Deze plekken herkent iedereen, het zijn plekken in huis waar jij iets "even" neerlegt en deze plek trekt als het ware een magneet meer spullen aan. Bekende plekken zijn een halkast, de hoek van een tafel of dressoir, het aanrecht en een traptrede.

AANLEREN VAN NIEUWE ROUTINES

Ik heb eerder gesproken over het **dagelijkse opruimrondje** en het belang van het creëren van een gewoonte of routine. Daarom staat de opdracht elke keer vermeld, omdat je **een nieuwe routine moet "inslijten"**.

Waarom is het zo essentieel om hiervoor een routine te ontwikkelen? **Elke beslissing die we nemen kost energie**, en deze energie raakt op, soms eerder bij de één dan bij de ander. Door een energie-intensievere taak om te vormen tot een **routine** (waarbij je de handeling automatiseert), hoeven we er niet meer over na te denken, **wat ons dus een stuk minder energie kost**.

Denk eens na over hoeveel dingen in jouw leven al een routine zijn. Bijvoorbeeld: het poetsen van je tanden voor het slapengaan, elke ochtend of avond douchen, kleding in de was doen, je lunch voor werk of school voorbereiden, of de koffer aan de weg zetten. **Routines maken het leven gemakkelijker**.

Routines en gewoontes zijn **krachtige middelen** om veranderingen te bewerkstelligen en jouw doelen te bereiken.

MIJN 10 GOUDEN OPRUIMREGELS

Wil jij meer weten over mijn 10 gouden opruimregels, scan de QR-code dan voor het aanmelden van de uitleg, inclusief bonusvideo's!



Je krijgt dan de 10 gouden opruimregels nog in een losse PDF en daarna 10 video's met uitleg **twv 99,-!**
De regels staan ook achterin dit e-book zodat je het tijdens het opruimen kunt raadplegen.



OPRUIMDOEL

Stel voordat je begint met behulp van dit formulier een kort, haalbaar doel voor je opgeruimde huis. Dit helpt je gemotiveerd te blijven. Richt je niet op perfectie, maar op een praktische, leefbare ruimte.

HOE ZIET JOUW HUIS ERUIT ALS HET EENMAAL OPPERUIMD IS?

Beschrijf kort jouw 'ideaalwereld' voor een opgeruimd huis.

WELKE RUITES IN HUIS WIL JE HET LIEFST OPPERUIMD ZIEN?

Denk aan ruimtes die onoverzichtelijk voelen, zoals de zolder, schuur.

WAT WIL JE VERANDEREN AAN HOE SPULLEN IN JOUW HUIS ZIJN OPPERBORGEN?

Benoem specifieke zaken, zoals "spullen in de kast en niet op tafels".

WAT WIL JE GRAAG VOELEN ALS JE DOOR JE OPPERUIMDE HUIS LOOPT?

Denk aan woorden zoals 'rust', 'overzicht', 'minder afleiding'.

SCHRIJF HIER IN ÉÉN ZIN JOUW DOEL VOOR DIT STAPPENPLAN

Combineer wat je hebt ingevuld hierboven tot een korte en realistische doelstelling die je de komende 120 dagen motiveert.

VOORBEREIDING

Je hebt wat spullen nodig ter voorbereiding

Veel opruimopdrachten “vereisen” wat **voorbereiding**. Dat is belangrijk om te voorkomen dat je, ook al doe je het in kleine stappen, alsnog een beetje in de “chaos” terecht komt. En zo blijf je ook op 1 plek tijdens het opruimen. Deze voorbereiding zorgt voor **organisatie** van voornamelijk de spullen die niet blijven. Je hebt nodig:

- een paar dozen of kratten en een vuilniszak
- papier + stift
- eventueel een sopje en doekje

Zorg dat je daarnaast ook **de 10 vragen die je helpen met het maken van keuzes** bij de hand hebt (bonus 2 achterin).

Met de dozen/ kratten en de papier en stift maak je een paar **categorieën** aan:

- houden (of je legt deze spullen in de kast/ lade)
- houden, hoort elders (in huis)
- weggooien
- weggeven/ kringloop
- eventueel “herinneringen”
- eventueel “twijfel”



Zorg ervoor dat je **alle spullen** die bij de opdracht/dag horen ook beetpakt en **beoordeelt**.




Met een kleine
opruimactie elke dag
leg je de basis voor
een opgeruimd huis

- DIANA MONTENY -

EHBO KIT UITZOEKEN

- Zoek je medicatie, zelfzorgmiddelen en EHBO doos uit. Doe alles weg wat over de datum is en kijk wat je dan nog moet kopen om het weer aan te vullen. Zet dit op je boodschappenlijst.

 **Uitdaging:** lukt het jou om deze opdracht binnen 20 minuten te voltooien?

- Dagelijks opruimrondje (10-15 min.)

FOTO'S VERWIJDEREN

- Zet de kookwekker op 30 minuten en maak ruimte op je telefoon door overbodige foto's te verwijderen.

Opruimtip: Gebruik evt de app Get Sorted (iOS), die houdt bij waar je gebleven bent.



- Dagelijks opruimrondje (10-15 min.)

BONUSDAG 1: DE EERSTE STAPPEN ZIJN GEZET! TIJD VOOR EEN WELVERDIENDE BELONING!

Je hebt het eerste deel van dit stappenplan afgerond – geweldig bezig! Door deze eerste stappen heb je al een mooie basis gelegd.

Het is tijd om jezelf eens goed te belonen voor alle inzet die je al hebt laten zien. Een opgeruimder huis is al onderweg, en jij hebt de eerste stappen gezet!



Neem vandaag wat **tijd voor jezelf**. Doe iets waar je echt van geniet, zoals een wandeling maken in de natuur of je favoriete muziek opzetten en even lekker dansen.

Heb je een goed boek liggen? Duik erin met een kop thee en maak het jezelf comfortabel.

Wat je ook kiest, sta stil bij wat je al hebt bereikt en voel je trots op jezelf. Zo blijf je gemotiveerd om door te gaan!



ZELFREFLECTIE

DAGBOEK

HEB JE ALLE OPRUIMDOELEN BEHAALD?



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

**WAT HIELP JE OM DIT TE
BEREIKEN EN WAT STOND JE
IN DE WEG?**

WAT HEB JE GELEERD?

HOE VOEL JE JEZELF?



1



2



3



4



5

**WELK GEVOEL HEB JE NU BIJ
DE PLEKKEN DIE JE HEBT
AANGEPAKT?**

NOTITIES

KEUKENLADE OPRUIMEN

Ruim één keukenlade/kastje op (anders dan je besteklade) en probeer minstens twee items weg te doen die je niet meer gebruikt of over datum zijn.

Opruimtip: Gebruik praktische keukenlade organizers om alles netjes te houden en snel terug te vinden.



Dagelijks opruimrondje (10-15 min.)

APPARATEN CHECK

Heb jij oude telefoons, iPads, laptops en andere apparaten die je niet meer gebruikt? Of die kapot zijn?

Breng ze in dat laatste geval bijvoorbeeld naar een repaircafé, of kijk of er een goed doel is waar ze oude telefoons sparen. De rest naar grofvuil.

Dagelijks opruimrondje (10-15 min.)

KORT OPRUIMRONDJE

- Plan naast je dagelijkse opruimrondje ook regelmatig een korte sessie per ruimte om je huis opgeruimd te houden. Vandaag is een slaapkamer aan de beurt.

Ruim in 5 minuten losliggende kleding en andere spullen op en geniet van een opgeruimde ruimte!

- Dagelijks opruimrondje (10-15 min.)

TRAPKAST

- Heb jij een huis met een trap, dan heb je vast ook een trapkast. Dit is misschien ook je voorraadkast die we bij dag 62 deels aangepakt hebben.

Bekijk de trapkast op andere zaken dan voorraad en probeer 5 items weg te doen.

- Dagelijks opruimrondje (10-15 min.)

EMOTIONELE SPULLEN OPRUIMEN

- Pak vandaag weer een deel van je emotionele spullen op. Meer uitleg vind je op pagina 44. Zet een timer om de tijd niet uit het oog te verliezen. Probeer keuzes te maken en denk aan het maken van foto's.

- Dagelijks opruimrondje (10-15 min.)

GRATIS E-BOOK 15 MEEST GEMAAKTE OPRUIMFOUTEN

Heb je mijn gratis e-book al met daarin beschreven de 15 meest gemaakte opruimfouten + de oplossingen?

Zo niet, vraag deze dan aan via de QR-code en schrijf je tevens in voor mijn nieuwsbrief!



Nieuwsgierig? Bekijk dan alvast deze video waarin ik één van de 15 opruimfouten verklap!



Je krijgt er als bonus ook extra uitleg(video's)bij!



BONUS 4: OPRUIMACTIEPLAN

