

Hoe maak je een start met een opruimklus?

Veel mensen vinden het lastig om te beginnen met een klus als opruimen. Eén van de oorzaken hiervan is dat ze zich te veel richten op het resultaat. Als je een hele kamer of zelfs een heel huis wilt opruimen en opknappen, dan is dat inderdaad nogal een project. Dat is zo groot dat je daar gemakkelijk voor kunt terugschrikken en door de bomen het bos niet meer ziet. Je kan dan niet meer overzien wat je allemaal moet doen en hoe je dat zou moeten doen. Je raakt in de knoop met alle acties en je begint er gewoon maar niet aan.

Een hulpmiddeltje om te beginnen is eigenlijk dat je je niet richt op het eindresultaat, maar dat je bepaalt wat je *nu* kunt oppakken. Neem bijvoorbeeld een willekeurige kamer die je aan wilt pakken en kijk eens wat je daar nu zou kunnen doen. Je ziet dan waarschijnlijk wel een voorwerp waarvan je weet waar het hoort of waarvan je hebt bedacht dat je het eigenlijk weg wilt doen. Ruim het op of doe het weg. De eerste stap is dus om het resultaat even te vergeten en je te focussen op wat je kunt doen.

De tweede stap is dat je je tijd moet afbakenen. Bepaal voor jezelf hoeveel tijd je hebt om op te ruimen. Als dat een uur is plan dat dan in je agenda en zet, wanneer de tijd daar is, een kookwekker of het alarm van je telefoon. Begin dan gewoon en ga niet te ingewikkeld denken. Pak het eerste ding dat je wilt weg doen en doe dat dan ook. Berg de spullen die een plek hebben op. Ga zo door. De kans is groot dat je daarna nog iets ziet wat je wel kunt doen en voor je het weet ben je lekker aan het opruimen. Als je eenmaal begonnen bent, dan komt de rest meestal ook wel.

Als het alarm afgaat, mag je stoppen, dan is het genoeg voor vandaag. Als je nog veel energie hebt, dan kun je na een pauze nog een keer je wekker zetten. Maar ga niet door tot je uitgeput bent, want dan wordt beginnen de volgende keer nog lastiger.

Als je dus niet weet hoe te beginnen, neem dan de volgende drie stappen:

1. Bedenk: wat kan ik op dit moment doen?
2. Baken tijd af om het te doen en zet een wekker.
3. Stop wanneer de tijd om is, ook al is de hele klus nog niet klaar.

Zo maak je het jezelf makkelijker en overzichtelijker om te starten. Wanneer je steeds vaker start is de klus na een tijd echt stap voor stap geklaard!