

Lichter leven en werken

De donkere dagen zetten weer in, maar wellicht kunnen we toch nog iets vasthouden van de **lichtere** zomertijd. Velen van jullie zijn waarschijnlijk op vakantie geweest.

Vakantie is bij uitstek de tijd dat je **lichter** leeft. Je neemt alleen mee wat in de auto past. Als je met het vliegtuig gaat, dan kan er zelfs niet veel meer mee dan twintig kilo.

Dat betekent dat je veel minder keuze hebt dan thuis. Minder kleding om uit te kiezen, minder spullen om je heen. Dat voelt ook lichter in je hoofd, merk ik altijd weer. Ik vraag me tijdens mijn vakantie zelfs regelmatig af wat ik thuis en op mijn werk toch met al die spullen moet. Kost alleen maar energie en ruimte.

Minder is dus lichter. Maar meer keuze is toch juist prettig, zou je zeggen? Dat gaat maar in zekere zin op. Wij mensen kunnen maar uit een beperkt aantal kiezen, als het aantal te groot wordt dan raakt ons hoofd te vol en kunnen we het niet meer overzien. Keuze is dus goed, maar teveel keuze kan je verlammen. Er is dus ergens een optimale hoeveelheid. In onze huidige tijd betekent het vaak: minder is prettiger en lichter.

Dit gegeven kun je nu gaan toepassen op allerlei plekken om je heen. Om te beginnen natuurlijk in je huis. Als je kinderen hebt kun je eens kijken naar de hoeveelheid speelgoed die ze hebben. Vaak is het zo: als ze te veel keuze hebben, dan spelen ze helemaal niet meer. Als dit het geval is kun je eens wat speelgoed weghalen en tijdelijk ergens anders bewaren. Grote kans dat ze weer met meer plezier gaan spelen.

Zelf heb je misschien een volle kledingkast en krijg je vaak het gevoel dat je niets hebt om aan te trekken. Daar heb je voortaan een prima excuus voor: teveel keuze.

Je kunt daar iets aan doen: beperk jezelf! Verdeel je kleding in zomer- en winterkleding. Hang en leg alleen die kleding neer die je ook daadwerkelijk draagt. De overige kleding kun je wellicht naar het Leger des Heils of naar een tweedehands-winkel brengen? Ik garandeer je: het geeft je meer energie en lekker veel ruimte in je kledingkast. En *last but not least*: je kleding blijft netter en luchtiger omdat het niet wordt opgepropt in een te volle kast.

En dan kun je op je werkplek ook wel eens even kritisch rondkijken.

Wat staat er op dit moment allemaal op je bureau? Word je daar blij van? Haal weg wat te veel ruimte in beslag neemt of al tijden stiekem energie van je vraagt.

Maak beperkte, realistische actielijstjes per dag in plaats van ellenlange waslijsten voor de hele week. Lange lijsten confronteren je voortdurend met wat je allemaal nog moet doen waardoor je vergeet wat je allemaal al hebt gedaan. Van een korte lijst kun je lekker afstrepen!

Beperk ook het aantal categorieën waarin je je mappen (digitaal of fysiek) indeelt. Ook hier geldt weer: als je uit te veel moet kiezen raak je in de war.

Ik was laatst bij een mevrouw die een heel mooi antieke ladekastje had met wel 24 verschillende laatjes. En je raadt het natuurlijk al: het opbergen en terugvinden werd een grote zoektocht omdat ze niet meer wist wat in welk laatje zat. Herken je dat met je mappen? Zo ja, doe er iets aan.

Zo dat waren wat gedachten over **lichter leven en werken**. Ik hoop dat ik je geïnspireerd heb om eens kritisch om je heen te kijken en energievreters op te sporen. Ik hoor graag welke zaken jij hebt aangepakt en wat het je heeft opgeleverd. Mail me op info@beddingwerk.nl. Veel succes!

Ingrid van Dijk.