

Inleiding

Dit boek is alleen voor mensen die opruimen en wegdoen heel erg moeilijk vinden

Ontspullen is het uitzoeken en wegdoen van overvloedige spullen. De meeste mensen vinden dat niet gemakkelijk. Het internet staat daarom vol met tips en methoden “die altijd werken”. Heb je al heel vaak geprobeerd die tips op te volgen en lukte het steeds niet?

Dit boek is voor jou als je het uitzoeken en wegdoen van spullen erg moeilijk vindt. Echt heel erg moeilijk. Het is niet geschreven voor al die mensen die het een beetje lastig vinden. Methoden die hen helpen om op te ruimen werken voor jou niet en vice versa.

Dit boek is voor jou als:

1. Belangrijke kamers in je huis zo vol zijn dat je niet vrij door de ruimte kunt bewegen en
2. je al vaak geprobeerd hebt om op te ruimen maar het nooit (blijvend) is gelukt en
3. je ongelukkig bent door je spullen bijvoorbeeld doordat je:
 - a. geen bezoek meer binnenlaat of
 - b. ruzie hebt met je partner over de spullen of
 - c. teleurgesteld bent in jezelf.

Jammer genoeg hebben mensen die echt verschrikkelijk veel moeite hebben met opruimen en wegdoen vaak al heel veel pogingen achter de rug. Mislukte pogingen wel te verstaan, met alle emotionele ellende van dien. Ik wil graag dat je slaagt en heb daarom een heel simpele methode beschreven.

Werkt deze methode altijd?

De methode in dit boek is simpel en hij werkt.

Meestal maar natuurlijk niet altijd.

Sommige mensen willen het niet op deze manier aanpakken. Dat mag!

Sommige mensen hebben te kampen met zulke grote uitdagingen dat deze methode niet bij hen past. Dat kan!

Er is geen methode die altijd werkt.

Daarom zeg ik gelijk in de inleiding: laat dit boek niet je zoveelste mislukking zijn. Als je merkt dat je er niet uit komt, aarzel dan niet om persoonlijke hulp te vragen. Je zult zien dat ik verderop in de tekst ook regelmatig aangeef dat het verstandig is om hulp te zoeken als je tegen bepaalde dingen aanloopt.

Opruimen als je dat echt heel moeilijk vindt, is gewoon heel erg moeilijk.

Leeswijzer

Het eerste hoofdstuk van dit boek is kort en krachtig. Als het je niet lukt om het hele boek te lezen is dat niet erg. Op basis van de eerste 5 bladzijden kun je aan de slag. De rest is uitleg en bevat extra handvatten die je helpen om nog succesvoller te zijn.

Hoofdstuk twee geeft tips en uitleg om je te ondersteunen tijdens het opruimen in de eerste periode.

Het derde hoofdstuk komt pas aan de orde als je tenminste drie maanden elke dag iets hebt weggegooid. Het helpt je om grotere klussen aan te pakken.

Het vierde hoofdstuk geeft antwoord op een paar vragen die vast door je hoofd zullen spoken als je aan de slag gaat met je spullen.

Een waarschuwing over stress

Als je opruimen heel erg moeilijk vindt, krijg je er heel veel stress van. Waarschijnlijk schiet jouw hartslag al omhoog door het lezen van deze bladzijde of anders als je gaat nadenken over het wegdoen van jouw spullen.

Meet je hartslag maar eens.

Boven de honderd terwijl je gewoon in een stoel zit?

Dat is een zeker teken van stress.

Als je gestresst bent, kun je niet nadenken. Je bent in de greep van je emoties. Je lichaam reageert alsof er een tijger in de bosjes zit. Er zijn maar drie verstandige manieren om te reageren op een tijger in de bosjes: vechten, heel hard wegrennen of doodstil blijven staan in de hoop dat hij je nog niet gezien heeft. Als je opruimen en wegdoen heel erg moeilijk vindt, zijn dit ook je reacties als je nadenkt over je spullen. Je wordt boos, je gaat iets anders doen of je valt helemaal stil.

Is dit herkenbaar voor je?

Laten we samen afspreken dat je zo voorzichtig met jezelf omgaat dat je jezelf nooit dwingt om je gestrest te voelen.

Merk je dat je hartslag toeneemt?

Neem dan even een pauze en probeer het op een later moment opnieuw.

Merk je dat je stress hoog blijft elke keer als je in je eentje aan de slag gaat? Dan kun je beter persoonlijke hulp zoeken.