

Extra ruggensteun

Ondersteunende e-mails

Een boek lezen of beluisteren is leuk. Erdoor in actie komen is andere koek. In dit boek maak je kennis met spulldansen. Ofwel opruimen voor mensen die liever iets anders doen in hun leven. Wil je na dit boek regelmatig voorbeelden van de concepten van het spulldansen zien? Vertaald naar het echte leven in al zijn vormen en kleuren?

Dan ben je welkom op mijn mailinglijst waar ik mijn avonturen als afkickende spulldanschaot deel. Geen zware kost. Wel doordenkertjes die je uitnodigen om ze naar jouw dagelijks leven te vertalen.

Laat je e-mailadres achter op spulldans.be/mail en word deel van de afkickende spulldanschaotenfamilie. Of gebruik volgende QR-code.



spullendans.be/mail

Tot in je mailbox?

Inhoudstafel

HOOFDSTUK #1	- 17 -
Waarom opruimen?	
HOOFDSTUK #2	- 33 -
Wat is opruimen niet?	
HOOFDSTUK #3	- 45 -
Wanneer heb ik genoeg spullen?	
HOOFDSTUK #4	- 59 -
Waar begin ik met opruimen?	
HOOFDSTUK #5	- 73 -
Wat heb ik nodig om op te ruimen?	
HOOFDSTUK #6	- 89 -
Waarom 1% verbetering?	
HOOFDSTUK #7	- 105 -
Hoe krijg ik dagelijks 1% verbetering?	
HOOFDSTUK #8	- 131 -
Hoe krijg ik sneller resultaat?	
HOOFDSTUK #9	- 153 -
Hoe houd ik het opgeruimd?	

Hoofdstuk #1

Waarom opruimen?

Het is een donderdagavond, eind september. Ik voel me moe na een drukke werkdag.

Boink!

De voordeur slaat met een harde klap toe. Het klinkt als een donderslag in mijn oren. Mijn ex stapt met zijn laatste spullen naar buiten. Hij verhuist naar zijn nieuwe woonst. Ik

blijf achter. In het huis waar we samen woonden. De plek waar we samen onze levensjaren zouden spenderen.

Ik aai mijn oudste zoon van vier jaar zachtjes over zijn hoofd. En ik zeg: 'Het is oké, het komt wel goed.' Ik kijk ook naar mijn jongste zoon die aan de zijkant van de eettafel in zijn eetstoel zit. Over twee weken wordt hij één jaar.

Ik heb geen idee hoe mijn leven nu verder zal gaan. Dit is niet hoe ik het me had voorgesteld. Dit is niet wat ik voor mijn kinderen wenste. Dit loopt niet volgens het scenario van mijn leven dat ik voor me zag. Mijn scenario wordt onverwachts helemaal omgegooid.

Plots zit ik daar. Een alleenstaande moeder met twee jonge kinderen. In een huis dat niet meer zo vol zit met spullen als ervoor. Onverwacht word ik geconfronteerd met lege plekken in mijn huis, een bijwerking van mijn scheiding. Ik zit 's avonds in mijn living, alleen. Ik kijk rond. Ik zie de lege plek van de tweeënhalf meter lange kast met boeken die er stond (*en die mijn ex in elkaar knutselde*). Ik zie de lege plek van de eenpersoonszetel die mijn ex meenam omdat die van zijn oma kwam. Boeken weg. Cd's weg. Een heleboel

spullen weg. Zonder dat ik er veel over te zeggen heb. Het gevolg van twee levens die één waren geworden en die plots terug twee levens worden.

Ik heb tot op dat moment nog nooit echt stilgestaan bij mijn bezittingen. Ik leef onbewust met mijn spullen en ik heb geen idee hoeveel impact die op mij hebben. Maar toen ik daar die avond in mijn living zat en al die lege plekken om me heen zag, toen wist ik één ding.

Ik heb geen flauw benul wat ik met die lege plekken moet doen, maar ik zet ze niet onbewust terug vol!

Ik wil geen nieuwe kast kopen. Ik wil niet gedachteloos een andere zetel in mijn huis. Ik wil niet van iemand iets krijgen wat ze op overschot hebben. Zoveel weet ik. Ik weet niet wat ik er dan wel mee wil doen, maar het is zo klaar als een klontje: ik wil niet zomaar terug naar hoe het is geweest.

Een paar weken later komt er een antwoord. Een informatiebrochure met de aankondiging van een info-

sessie door een opruimcoach. Het klikt in elkaar. Dit is waar ik op wachtte. Dit heb ik nodig als volgende stap en daarna zie ik wel wat ik met die lege plekken doe.

De infosessie verandert mijn kijk op spullen voorgoed. Ik zit vijf minuten na de start al met een grote glimlach op mijn gezicht. Ik beseft: de handeling van opruimen heeft niet zozeer te maken met onze spullen. Onze spullen zijn rechtstreeks verbonden met hoe wij omgaan met onszelf. Het vertrouwen in onszelf. Het vertrouwen in het leven. Hoe wij omgaan met anderen en met hen communiceren. Dat is waar onze spullen een eerlijke spiegel zijn. Een prachtig speelterrein om te oefenen met zelfreflectie en om persoonlijk te groeien.

En dat doe ik vanaf dan. Ik begon met mijn eigen spullen. Want geloof me, zelfs na mijn scheiding had ik nog gigantisch veel oefenmateriaal om mee aan de slag te gaan. Ik kon nog behoorlijk leven bij mij thuis. Bezoek was welkom. Maar wel tegen de achtergrond van stapeltjes spullen. Van bepaalde kast- en kamerdeuren die beter gesloten bleven. Van lange zoektijden wanneer ik iets nodig had.