

Grote schoonmaak in je hoofd

Je huis en zelfs je lichaam ontdoe je wel eens van rommel. Even geen alcohol of snoep meer, een oude verzameling wenskaarten weggooien. Maar wat met de rommel in je hoofd? Doe eens een mentale lenteschoonmaak. Dat ruimt lekker op!

● door Eva Van Driessche

Professional organizer Sara Van Wesenbeeck coacht mensen zodat ze spullen, informatie, tijd en ruimte beter kunnen structureren. Het doel? Meer rust, ruimte en een beter overzicht over je leven, zodat je meer levenskwaliteit krijgt. Kleine verslavingen zoals elke dag alle krantensites checken, non-stop twitteren of klokvast voor je favoriete soap in de zetel hangen nemen behoorlijk wat ruimte in je hoofd in. Dat kan ervoor zorgen dat iets wat op het eerste gezicht ontspannend lijkt, je juist stress bezorgt. Door je gedrag iets te veranderen krijg je er weer vat op.

Ontspanning of verslaving

Soms heb je maar een klein excuus nodig om jezelf te overtuigen dat je best nog een aflevering van *True Blood* mag opzetten. Je doet er jezelf en anderen toch geen kwaad mee? Sara Van Wesenbeeck: "Er is helemaal niets mis om dingen in je leven te hebben die je ontspannen of verrijken.

