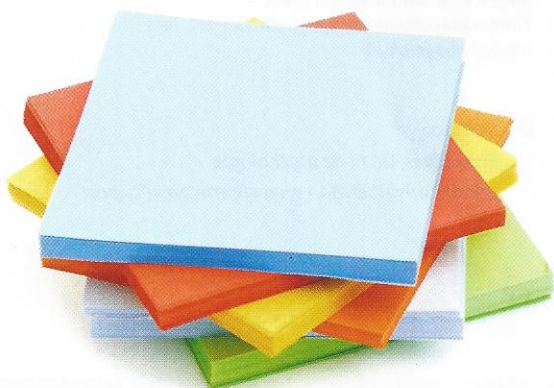


# Lang leve je opgeruimde 'ik'!

Droom je ook van een goed geolied leven waarin alles op rolletjes loopt, waar je alles onder controle hebt en waar 'stress' en 'wanorde' niet in het woordenboek staan? Organizing experte en coach Sara Van Wesenbeeck helpt je met succes je losse eindjes aan elkaar te knopen, in je gezin, je leven en werk én je hoofd. En... wist je trouwens dat alles begint met het eten van een kikker?

Heb je vandaag de kinderen naar je werk meegebracht en je lunchpakket aan school afgezet? Lijkt je huis en je bureau elke dag een beetje meer op oorlogsgebied? Ben je voortdurend aan het jongleren met tijd, taken en spullen? Telt je dag altijd te weinig uren? Dan is het hoog tijd voor een grondige schoonmaakbeurt. Gelukkig hoef je daarvoor niet te transformeren in een poetsrobot die in één ruk het hele huis aan de kant zet. Dit voorjaar pakken we het anders aan. We laten een frisse bries waaien door onze gedachten, we halen het stof van onze gewoontes, we schrappen 'stress' en 'wanorde' uit het woordenboek en kloppen de winterslaap uit onze kleren. Houd grote schoonmaak in je hoofd! Krijg weer grip op je leven. Herwin je energie en passie. Maak ruimte voor creativiteit. Win *me-time*.

**Dit voorjaar pakken we het anders aan. We laten een frisse bries waaien door onze gedachten, we halen het stof van onze gewoontes.**



## In de startblokken

Hoe en waar begin je met het vlotter laten lopen van je leven en werk, met die acties die leiden tot meer energie en een betere levenskwaliteit? Toegegeven, het is niet eenvoudig, want meestal ontbreekt het je aan tijd, is (of lijkt) de berg taken veel te hoog en je doelen onhaalbaar, heb je het al zo vaak geprobeerd maar zonder succes.

Bedenk dat je sowieso een reeks mooie vooruitzichten hebt: een rustige start van de dag voor jou en je gezin, nooit meer moeten zoeken naar je spullen of documenten, meer gedaan krijgen in minder tijd, je rekeningen op tijd betaald, een lege inbox, geld besparen, gezonder leven, meer tijd voor je dierbaren en voor de leuke dingen van het leven. Kortom, meer rust, overzicht en energie in je huis, je gezin, je leven en werk én je hoofd.

## Aan de slag

Om een heel jaar lang van deze 'lenteschoonmaak' te kunnen genieten, kun je best een aantal 'goede gewoontes' uit de kast halen. Die maken je leven efficiënter, overzichtelijker, eenvoudiger, vlotter en dus ook aangenamer. Goede gewoontes kunnen voor jou het verschil maken tussen stress en energie, wanorde en overzicht, ziek en gezond.

Ik stel met plezier een aantal van mijn favoriete slimste 'goede gewoontes' voor. Het zijn geen geheimen en je hebt goede antennes als je deze nuttige tips en *tools* al had opgepikt, maar je bent wellicht ook het levende bewijs dat ze niet of niet vaak genoeg in de praktijk worden toegepast, met stress en wanorde tot gevolg. Reden te meer om ze toch eens uit te proberen én vol te houden.

## Eet elke dag een kikker

Eet elke ochtend een kikker en de rest van je dag zal vlot verlopen (Blijf toch maar even verder lezen voor je me voor gek verklaart). Begin met je moeilijkste of belangrijkste taak of opdracht, je zwaarste klus. Dat is jouw 'kikker': die eet je aan het begin van de dag, dan heb je het ergste tenminste gehad; de rest is *peanuts* in vergelijking met het verorberen van dat glibberige en pokdalige wezen. En als je op zoek bent naar een échte uitdaging, is de kikker *kussen* uiteraard ook het proberen waard, maar dat is een ander verhaal.