



Tine geniet van een avondje tv-kijken: het fleecedeckentje, afstandsbediening, krant, snack en drank in handbereik. 's Morgens ligt het dekkentje half in de zetel en half op de grond. De pantoffels staan nog op dezelfde plaats waar Tine ze uitdeed. Op de salontafel staat een leeg potje yoghurt met een halfvol glas water ernaast. De rommel in de living zorgt voor wat wrevel bij haar partner Tim. Hij begint de dag liever met een 'zen' living.

Begin je dag met het eten van een kikker

tekst: Ellen Colle beeldkeuze: Annick Stevens

4

Het verschil in organisatiestijl tussen mensen, rommel, stapels paperassen waarin je niets terugvindt, een bureau, badkamer of kast die elke dag een beetje meer op een oorlogsgebied lijkt ... het zorgt vaak voor stress en ergernis tussen partners. Herkenbaar, niet?

Organiseren kan je leren

"Wees gerust, geen enkele situatie is hopeloos", zegt Sara Van Wesenbeeck, professionele opruimcoach, "de meeste mensen vinden van zichzelf dat ze geen geboren organizer zijn. Ze denken dat het hun lot is om te leven in een rommelig huis waarin ze voortdurend als een kip zonder kop naar spullen moeten zoeken. Niets afgewerkt krijgen of overal te laat komen. Maar dat is een verkeerde veronderstelling. Want jij, ik, iedereen kan leren organiseren. Het kost wat tijd en moeite, maar met een aantal slimme goede gewoonten kom je al een heel eind. En eens je het onder de knie hebt, verleer je het nooit meer, net zoals bij fietsen."

Clichés

Wie droomt nu niet van een leven met minder stress, meer overzicht en efficiëntie? Een leven met meer tijd voor de leuke dingen. "Introduceer daarom een aantal slimme gewoonten in je leven. In mijn boek staan er tien. Het zijn

stuk voor stuk vaardigheden die je bekend in de oren zullen klinken", gaat Sara verder, maar we bewijzen met z'n allen dat we ze niet of nauwelijks toepassen. Dat is zonde want ze brengen je heel wat voordelen. Je hoeft ze ook niet allemaal tegelijk uit te voeren. Kies er één of twee uit waar je graag mee aan de slag gaat. Pas ze een tijdje toe zodat ze routine worden en je tijd hebt gehad om je gedrag te veranderen. Laat die goede gewoonte deel uitmaken van je organisatiestijl. Het ultieme doel is meer rust en overzicht in je huis, gezin, leven en je hoofd."



En actie ...

Elk verhaal heeft een begin, elke actie een eerste stap. Dus wil je meer rust in je hoofd en betere levenskwaliteit, ga dan meteen aan de slag. "Pak die telefoon en bel om die lang uitgestelde afspraak te maken, begin meteen met het opruimen van het badkamerkastje. Maar maak er ook een slimme actie van en 'bezin eerst voor je begint'. Ga voor het badkamerkastje staan en vraag je af hoe je dat gaat aanpakken. Wil je dat je medicijnen daar een plaats krijgen of net niet? Wat doe je met make-up, reserve oorstaafjes? Vijf 'denkminuutjes' volstaan en dan vlieg je er in. Zo voorkom je dat je na het opruimen met meer losse eindjes zit dan bij de start. Of met een nog minder georganiseerd badkamerkastje en dat werkt niet motiverend," aldus Sara.

Eet de lelijkste kikker eerst

"De kikker staat voor de meest vervelendste taak van de dag, je zwaarste klus", legt Sara uit, "veel mensen lijden aan 'uitstel-leritis'. De taken die we niet graag doen, stellen we uit. Op de manier, belandt er heel veel ballast in je 'to do' rugzak. Wat een kleine taak was, lijkt na een aantal dagen uitstellen ook veel zwaarder. Eet daarom eerst die kikker op en dan zal wat volgt alleen maar meevallen. Heb je twee zware, vervelende taken? Begin dan met het eten van de lelijkste kikker, je allermoeilijkste taak. Onmiddellijk ervaar je minder stress en je sleurt die taak niet de hele dag mee. Zet voortaan wat meer 'kikker' op het menu."

Op één plaats

Een andere slimme gewoonte is 'noteer alles op één plaats'. Sara: "Overdag spookt er heel wat door je hoofd. Er is altijd wel iets dat je niet mag vergeten. Je hoofd raakt steeds voller. Creëer daarom een extern geheugen. Schrijf alles op in een notitieboekje, en verwijder zo die ballast uit je hoofd. Hou al je notities bij op één plaats, niet op losse papiertjes of post-its. Gebruik bijvoorbeeld een 'Atoma'-schriftje, zo kan je notities ordenen. Alle to do's bij elkaar, creatieve ideeën, invallen ... Als alles op papier staat, zal je niets meer vergeten. Net zoals je gedachten en taken, geef je ook al je spullen best een vaste plaats. Want zoeken naar je sleutels, portefeuille, gsm ... is pure tijdverspilling en zorgt voor spanning. Maak er bovendien een goede gewoonte van om de spullen na gebruik altijd terug naar hun vaste plaats te brengen."

Laat je inspireren door anderen

"Ik verkondig niet dat je huis 'spic en span' moet zijn, zodat je er van de grond kan eten of dat je geen enkele rommellade mag hebben of dat je elke week de ramen lapt", gaat Sara enthousiast verder, "ik pleit wel voor een functioneel opgeruimd leven. Ga op zoek naar een organisatiestijl die voor jou en je gezin werkt. Een perfect georganiseerd leven is niet het ultieme doel. Je kan altijd iets leren van anderen, zeker op het vlak van organiseren. Je hoeft het warme water niet uit te vinden, je kan gewoon afkijken van je partner, collega, burens ... Maar kopieer niet blindelings. Laat je inspireren. Stel haalbare doelen. Vooral vrouwen hebben de neiging om de lat te hoog te leggen. Ze zijn heel streng voor zichzelf. Haal wat ballast uit jouw rug-

zak en laat je kinderen meehelpen in het huishouden. Laat hen bijvoorbeeld de groenten snijden. Ze zijn misschien niet 'perfect' gesneden, maar het is wel een taak minder voor jou. Zie het positieve van 'uitbesteden' van taken. Terwijl je kinderen de groenten snijden, kan jij het vlees bakken en kunnen jullie sneller aan tafel zodat je langer kan blijven zitten en babbelen."

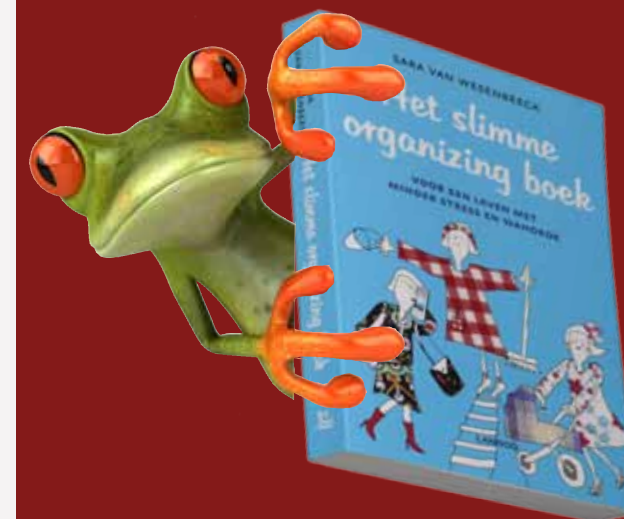
Relativeer en beloon jezelf

"We stellen doelen in ons leven, maar vergeten onszelf te belonen onderweg", benadrukt Sara, "om het eind te halen, heb je onderweg een aantal motivatoren nodig. Beloon jezelf onderweg, ook al heb je maar één lade van je keukenkast opgeruimd. Want die ene afgewerkte lade zal je vooruit stuwten om een volgende aan te pakken. Begin op een klein plekje en werk het af en beloon. En gaat je dag, taak of klus niet zoals gepland? Relativeer en behoud je gevoel voor humor. Volgende keer beter, toch?"

Sara Van Wesenbeeck is professionele organizer en coach. Ze coacht mensen thuis en op het werk bij het vereenvoudigen van hun leven en bij het managen van hun spullen, papierwerk, agenda, budget, mailbox ... Met als doel een leven met minder stress en meer tijd voor de leuke dingen van het leven. In 'Het slimme organizing boek' (Lannoo) ontmaskert ze spullenmagneten, papiermonsters en tijdvreeters. Meer info vind je op www.plusorganizing.be.

Doe mee en win

Wil je ook kans maken op het doe-boek 'Het slimme organizing boek' van Sara Van Wesenbeeck? Surf dan vóór 26 juli naar www.cm.be en klik op de cover van Moment in de nieuwsflash (rechts) voor het wedstrijdformulier. De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Ben je niet bij de gelukkigen, ontleen het boek in onze gezondheidsbib.



5