

## 7 Handige opruimtips voor meer vrije tijd en rust in je leven

### **Ga voor een relaxte ochtendroutine**

Neem je ochtendroutine onder de loep. Wat is je eerste irritatieplek van de ochtend? Is het bv jouw rommelige badkamerkastje? Pak deze aan. Als je het hebt aangepakt, ga door met je volgende irritatieplek.

### **Maaltijdplanning**

Prik een vaste dag in de week om een maaltijdplanning te maken. Pak je agenda zodat je een overzicht hebt van je week. Een drukke werkdag sluit je liever af met een makkelijke maaltijd. Heb je kinderen die regelmatig vragen 'Wat eten we vandaag?' Hang de maaltijdplanner op een zichtbare plek zodat ze (op een gegeven moment) zelf kunnen kijken.

### **10 minuten opruimrondje**

Las iedere avond (tussen het avondeten en naar bed gaan) een 10 minuten opruimrondje in. Tijdens dit rondje ruim je alles op dat niet op zijn vaste plek ligt. Als je met meerdere mensen in huis woont, betrek ze erbij.

### **Ruim je kledingkast beetje bij beetje op**

Hang kleding die niet meer lekker zit niet terug in de kast. Maar leg het bv in een 'weggeef mandje' in je kledingkast. Wanneer het mandje vol is, breng de kleren naar de kringloop. Jij hebt meer kastruimte en iemand anders een nieuw outfit.

### **Geef alles een vaste plek**

Bewaar spullen uit dezelfde categorie bij elkaar én in de buurt van de plek waar je ze het vaakst gebruikt. Het scheelt niet alleen veel tijd maar ook zoekstress.

### **Tackel je post meteen**

Maak binnenkomend post dagelijks open. Wat niet belangrijk of interessant is, gooi het meteen bij het oud papier.

### **Bewuster shoppen**

Voor je naar de kassa loopt, ga even na of je deze item echt nodig hebt. Heb je de ruimte om het te bewaren? Tijd en energie om ervoor te zorgen? Last but not least, bij twijfel, niet kopen.



Wil je op de hoogte blijven van al mijn tips, acties en nieuwtjes?

**Schrijf je hier in voor mijn gratis opruimmails**