



Aanpakken met @nneke

Nieuwsbrief nummer 1

De eerste nieuwsbrief van Aanpakken met @nneke bevat informatie over de volgende onderwerpen: opruimen, geld besparen, inspanning & ontspanning en een review van een tevreden klant!

Opruimen

Het thema opruimen is momenteel volop in de aandacht. In de media hoor en lees je regelmatig hierover. Goede reclame voor mijn nieuwe bedrijf en voor al mijn collega's Professional Organizers! Het lijkt simpel en voor veel mensen is het ook niet moeilijk. Het wordt lastig als je, vaak zonder het door te hebben, veel hebt verzameld en je door de bomen het bos niet meer ziet. Je kasten puilen uit en je weet niet waar te beginnen. Gelukkig komt het voorjaar eraan. Het wordt steeds langer licht en de temperatuur stijgt ook gestaag. We krijgen weer volop energie! Het moment om de grote schoonmaak te gaan houden in je huis en om meteen een opruiming te houden. Waar te beginnen? Maak eerst een plan: reserveer ruimte in je agenda hiervoor. Twee uur is om te starten voldoende. Vervolgens bepaal je wat je als eerste gaat aanpakken. Als je het lastig vindt dit te bepalen, begin dan in je leefruimte bijvoorbeeld de keuken. Haal de voorraad kast leeg en gooi meteen kleine restjes, verouderde producten en andere producten die er al langer dan een jaar staan, weg. Maak de kast schoon en plaats alles op een, voor jou, logische volgorde terug. Kijk, het begin is er. Op deze wijze kun je niet alleen je keuken opruimen en schoonmaken. Met een goede planning kun je het hele huis aan.

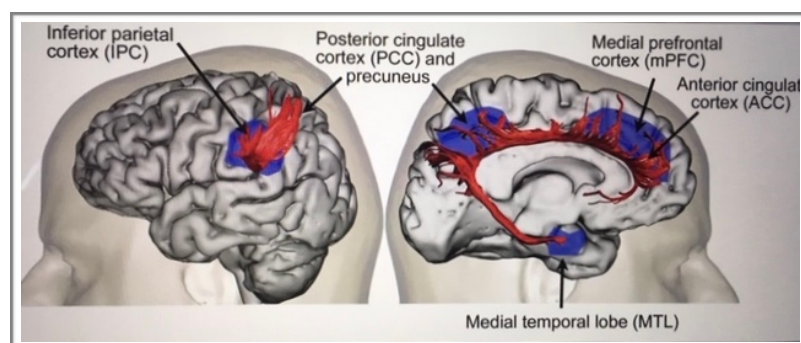


Inspanning

Beweging is belangrijk voor onze geest en ons lichaam om goed te kunnen blijven functioneren en risico's op gezondheidsklachten te verminderen. Vooral in de winter is een buitenactiviteit goed omdat we dan meteen vitamine D aanmaken. Zonlicht is namelijk de belangrijkste bron van vitamine D. Onder invloed van zonlicht maakt ons lichaam dit aan.

In voedingsmiddelen als vette vis, vlees, eieren en boter zit ook vitamine D. Het lichaam heeft dit nodig voor stevige botten en tanden en speelt een rol in het in stand houden van een goede spierfunctie. Tevens is deze vitamine van belang voor een goede werking van het immuunsysteem. Het is een onderschatte vitamine welke meestal aanvulling behoeft op ons dagelijks voedingspatroon. Om twee vliegen in een klap te slaan is het daarom goed om dagelijks een buitenactiviteit te ondernemen: bijvoorbeeld fietsen of wandelen.

Een andere omgeving dan je werk of thuis zorgt ook voor ideeën en oplossingen. Je kent het wel: je weet niet wat je wilt eten of op je werk loop je tegen een probleem aan en zodra je buiten loopt en doelloos om je heen kijkt krijg je ineens een idee of weet je de oplossing. Het onderstaande beeld van de hersenen laat zien wat er met ons brein gebeurt als we onze aandacht richten op iets anders. Simpel gezegd opent je brein (rechts). Probeer het maar eens en je zal zien dat het werkt.



Ontspanning

Net als inspanning is ontspanning ook belangrijk voor lichaam en geest. Een goed boek kan hierbij helpen. Zelf ben ik lid van de bibliotheek omdat ik beperkte

ruimte heb om boeken te plaatsen in mijn huis. Ik heb een meter plank met vakken. Pogingen tot lezen van een E-book zijn mislukt. Ik hou ervan een boek in mijn handen te hebben. Soms koop ik een boek welke ik vervolgens door geef of ruil met vrienden. Een tip van een mooi boek is ' Suiker' van Onno Wesseling. Een boek wat heerlijk leest. Zeker als je de tijd ervoor neemt. Met een kop thee of koffie op een comfortabel en warm plekje in je huis. Even genieten van een moment voor jezelf.

Geld besparen

Met de stijging van het BTW tarief zijn veel middelen duurder geworden. Zo ook de dagelijkse boodschappen. Om geld te besparen loont het om seizoensgroenten en minder vlees te eten en te letten op de aanbiedingen. Ga niet met een lege maag boodschappen doen. Het lijkt een open deur maar het is bewezen dat mensen met meer, en juist ook ongezonde producten, thuis komen als ze met een lege maag naar de supermarkt gaan.



Review van Cecilia

Mijn eerste opruim klus was bij Cecilia een aantal jaren geleden. Toen werd het me al duidelijk dat ik heel blij werd van mensen helpen met opruimen. Dit is wat ze heeft opgeschreven over mij:

'Mijn huis was nooit zo opgeruimd, als ik wilde. En als ik een stukje gedaan had, werd ik moedeloos van hoeveel de rest nog was. Anneke is bij mij thuis geweest en heeft me geholpen er een flink begin aan te krijgen. Daarna heb ik het een en ander zelf gedaan en later is ze nog een tweede keer geweest voor de rest. Ik vind dat ze uitblinkt in horen wat mijn wensen zijn en dat vertalen naar een praktische manier

" Anneke heeft praktische oplossingen en is bovenal een prettig mens."

van aanpakken, die past bij mij en bij hoe ik ben en hoe ik het wil hebben. Ze heeft een massa tips en praktische oplossingen en is bovenal een prettige mens. Ze weet je aan te zetten tot actie zonder dat ze pushy wordt. Je blijft baas in eigen huis, maar met haar erbij krijg je vanzelf zin om de boel aan te pakken en dat is waar ik naartoe wou.'

De volgende nieuwsbrief van Aanpakken met @nneke kun je half maart in je mailbox verwachten!
