



Aanpakken met @nneke

Nieuwsbrief nummer 7

Vitamine D

Deze nieuwsbrief van *Aanpakken met @nneke* bevat informatie over de volgende onderwerpen: vitamine D, loslaten van spullen, review van een tevreden klant en opruimen op TV!

De R zit weer in de maand: tijd voor extra vitamine D. Vitamine D is namelijk cruciaal voor het behoud van sterke botten en spieren. Dit geldt vooral voor:

- jonge kinderen
- vrouwen boven de 50 jaar
- iedereen boven de 70 jaar
- mensen met een getinte huidkleur
- zwangere vrouwen
- mensen die weinig buiten komen



Het is bekend dat slechts 20 - 25% van deze doelgroep zich aan het suppletie advies houdt.

Vitamine D is echter nodig om calcium uit voeding in het lichaam op te nemen. Het is belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij een goede

Hoe belangrijk vitamine D is, wordt nog al eens onderschat.

werking van de spieren en het immuunsysteem. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid, vitamine D zelf aanmaken. Probeer daarom 30 minuten per dag buiten te zijn, ook al is het bewolkt. Vitamine D tekort kan klachten geven als chronische vermoeidheid, geen energie hebben, zwakkere botten, spierpijn of krampen, gewrichtspijn, overgevoelig of bloedend tandvlees en regelmatig verkouden zijn. Er komt maar 10% van de vitamine D uit voeding.

Val jij in de doelgroep?

Overweeg om extra vitamine D te gaan gebruiken ter preventie van allerlei nare klachten.



Loslaten van spullen

Het loslaten van spullen is één van de lastigste zaken, waar je bij het opruimen van je huis tegenaan loopt. Niet verwonderlijk, want:

- Spullen hebben het vermogen herinneringen en emoties bij je op te roepen. Je bent misschien bang deze te vergeten;
- Je hebt ooit geld in deze spullen gestoken en daardoor andere bestedingskansen laten liggen;
- Je bent bang dat je eenmaal weggedane spullen in de toekomst toch gaat missen.

Spullen zijn niet zomaar spullen.

Je bouwt er in de loop van tijd een band mee op. Een band die troostend kan zijn, maar die ook kan gaan knellen. Zeker wanneer je een band aangaat met veel te veel spullen. Of met spullen die vooral in het verleden een waarde hadden of in de toekomst hun waarde nog moeten bewijzen. Maar die je niet los durft te laten. En hierin zit hem precies de kneep. Wil je overbodige spullen kunnen loslaten? Hoe bezweer je dan je angst? Door inzetten van het volgende:

1. Focus op het heden

Al je herinneringen kun je eindeloos koesteren maar ze horen precies daar thuis waar ze vandaan komen: in het verleden. Wanneer je focust op het heden kun je

het verleden plus de bijbehorende spullen beetje bij beetje laten gaan. Want als je vooral in het verleden blijft hangen, loop je kansen en mogelijkheden die zich vandaag aanbieden mis. En als je eindeloos gaat mijmeren over toekomstige scenario's, besteed je onnodig veel tijd en energie aan zaken die misschien nooit zullen plaatsvinden. Je kan tenslotte niet in de toekomst kijken! Tegen die tijd zie je wel. Geniet liever maximaal van het heden en koester alleen de spullen die daarbij écht behulpzaam zijn. En de rest? De rest mag je loslaten...

**Loslaten is niet altijd nodig,
laten is meestal al genoeg.**

2. Kies voor kwaliteit

Beleef meer plezier aan datgeen wat je hebt en zet in op kwaliteit in plaats van kwantiteit. Waarom? Simpelweg dat je dan niet nodeloos veel tijd, energie en aandacht kwijt bent aan spullen die relatief betekenisloos zijn. Want dat al die spullen kostbare tijd verspillen, besef je vaak pas op het moment, dat je ze de deur uitzet. Dit besef kan je verdrietig stemmen, maar het goede nieuws is dat als je overbodige spullen loslaat, meteen wordt beloond met meer tijd en energie voor de dingen die wel onverdeelde aandacht verdienen! Je schuldgevoel of het verdriet dat je voelt over al die tijdverspilling zal snel wegebben.

Makkelijker loslaten

Kortom, focus op het heden en richt je op kwaliteit. Als je spullen met deze twee vuistregels in het achterhoofd bekijkt, zal je merken dat allerlei dingen – die ooit nuttig of betekenisvol waren of leken maar bij een andere fase van je leven horen – opeens hun aantrekkingskracht of glans beginnen te verliezen. Met als gevolg dat je ze makkelijker kan loslaten. Om beter te kunnen focussen op het heden en kwaliteit, kun je jezelf tijdens de eerstvolgende opruimactie de volgende vragen stellen:

- Heb ik er meer van?
- Zo ja, welke gebruik ik het liefste?
- Hoeveel stuks heb ik er maximaal van nodig?
- Hoort dit vooral bij mijn verleden, heden of toekomst?



Stel jezelf de juiste vragen!

- Zou ik het opnieuw kopen als ik het niet had?
- Zou ik het zoeken als ik het kwijt was?
- Kon ik het me nog herinneren dat ik het had?
- Ken ik iemand anders in wiens 'heden' het beter past dan in het mijne?
- Stemt het me vrolijk of juist bedroefd?
- Kan ik de ruimte die ik overhou als ik dit wegdoe gebruiken voor iets dat me in het hier en nu meer oplevert?

Deze vragen kunnen behulpzaam zijn bij het doorhakken van de knoop 'bewaren of wegdoen'? Echt eenvoudig wordt het misschien nooit, maar het is wel de moeite van het proberen waard. En wanneer het je lukt, word je direct beloond met meer rust en ruimte in je huis en je hoofd!

Wat voor keuzes je ook maakt, zorg ervoor dat het je gelukkig maakt.

Review van Nelly

Hoe moeilijk loslaten van spullen is beschrijft Nelly, een tevreden klant, hieronder:

Wat te doen met 'life luggage' die zich opstapelt in je garage?

Ik ben van nature behoorlijk geordend en kan goed opruimen, maar ondanks dat, vind ik het heel erg moeilijk om spullen op te ruimen van mijn ouders. Zij leven helaas niet meer. Als ik spullen opruim die van hen, en ook nog van mijn opa's en oma's zijn geweest, voelt het alsof ik hiermee ook de herinneringen aan hen weg doe, terwijl ik die zo graag koester. Verstandelijk weet ik dat dit natuurlijk onzin is, want de herinneringen draag ik in mijn hart, maar gevoelsmatig vind ik dit heel moeilijk. Ik heb de afgelopen 10 jaar al verschillende pogingen gedaan om deze 'life luggage' te reduceren tot een paar handelbare dozen, maar het is keer op keer mislukt. Ondertussen staan er ook genoeg spullen van ons zelf, die overbodig zijn. Op één of andere manier lijkt alles nu in de garage te belanden waar geen behoefte meer aan is in huis. We groeien echt dicht in die garage. Iets nieuws erin, daar is geen plaats meer voor zoals onze laatste aankoop.... Leuk hoor zo'n opbouw zwembad met die hoge temperaturen, maar wat als dit hele gevaarte opgeruimd moet worden en een plekje in die overvolle garage moet krijgen? De onrust die ik al had over onze garage sloeg om in lichte paniek bij deze gedachte...



Dat was voor mij het moment om Anneke in te schakelen. Er moest echt iets gebeuren! Anneke heeft mij enorm geholpen door goede open vragen te stellen over alle spullen; desnoods bij elk (klein) voorwerp opnieuw, met

veel geduld en respect. Hierdoor kon ik meer op afstand naar alles kijken en raakte minder geëmotioneerd bij spullen van mijn (groot)ouders. Daardoor kon ik ook makkelijker kiezen over wat ik nu nog echt wilde bewaren, of wat ik naar de kringloop wilde brengen.

Spullen weggeven maakt het makkelijker. Je hoeft het niet weg te gooien!

Het voelde steeds 'lichter' als er weer een auto vol spullen naar de kringloop ging. Daarnaast vind het erg fijn om te weten dat andere mensen bepaalde spullen nog kunnen gebruiken, of iets mooi vinden en het een volgend leven geven. Zo genieten anderen nog van deze spullen in plaats dat ze liggen te verstoffen in onze garage. Ik kreeg de smaak te pakken. Ook doordat Anneke aangaf niet 'bang' te moeten zijn voor lege plekken. 'Het geeft letterlijk en figuurlijk ruimte als je lege plekken creëert' gaf Anneke aan.... en dat klopt! Ik heb zelfs lege opbergkratten over. Heerlijk! Aanpakken met Anneke was een verademing! Na deze opruimactie ben ik doorgedaan met de kelder en de zolder, ook van die plekken waar het dichtslibt voor je er erg in hebt. En weet je.... het zwembad is inmiddels weer afgebroken nu de herfst haar intrede begint te doen, en het ligt keurig opgevouwen op het zoldertje in de garage, want daar was een grote lege plek! 😊

Anneke, dank je wel! Zonder jouw hulp had ik dit niet voor elkaar gekregen!
Nelly

Programma Opruimen

Door verschillende mensen werd ik gewezen op het programma Ons Huis Vol Spullen van RTL 4.

Super leuk dat mensen om mij heen, met mij mee denken. Het programma leek me interessant en ik dacht er ook nog iets van op te kunnen steken. Op de eerste avond zat ik er klaar voor en heb het programma kritisch bekeken. Er zaten een paar leerzame momenten in. Maar....hoe wij als opruim coaches werken is niet op deze manier! Het is echt



een tv programma en de praktijk is heel anders en daarom wil ik er graag iets over kwijt:

In het programma lieten ze de mensen om wie het ging, na wat hulp van een opruim-coach, in een weekend hun hele huis leeg halen. Op straat waren twee containers geplaatst: een groene voor de spullen die ze wilden bewaren en teruggeplaatst in huis en een rode voor de rest, wat dus weg moest. De mensen die gingen opruimen raakten in paniek en werden boos. Aan het einde moesten de mensen hun huis uit en werd het helemaal ingericht en zag het er mooi uit. Heel blij waren ze er mee. Als je echter jaren lang een bepaalde levensstijl hebt gehanteerd, kun je dit niet in 1 weekend veranderen. Leuk dat je huis helemaal is opgeschoond en ingericht maar dat heb je niet zelf gedaan en je hebt ook niet geleerd hoe dit doet en dus hoe je het bij kan houden! Mijn ervaring is dat het een proces is en door de methode die ik mensen leer, kunnen ze het na verloop van tijd zelf. Ik zag nog een aantal zaken in het programma waarvan mijn haren van overeind gingen en wat ik dus NIET doe:

*We gaan samen aanpakken,
dat is de realiteit!*

- Ik loop nooit alleen door je huis, dit doen we altijd samen;
- Jij bepaald waar en wat je in je huis laat zien aan mij;
- Ik bepaal niet wat weg moet, dat doe je zelf;
- Ik ruim geen spullen van je op, ook dat doe je zelf en dat doen we in fase's, beginnend met kleine stappen;
- Ik bespreek je situatie nooit met anderen want ik heb een beroepsgeheim en heb respect voor je privacy;
- Ik maak niet mee dat mensen boos worden en/ of in paniek raken;

Ik maak wel mee dat mensen blij zijn na samenwerken met mij en dat de methode die ik hen leer, ze zelf kunnen toepassen zodat het overzichtelijk blijft!

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

