



Aanpakken met @nneke

Nieuwsbrief nummer 25

Deze nieuwsbrief van Aanpakken met @nneke bevat informatie over de volgende onderwerpen: de nationale opruim week, rust in de slaapkamer, tip van de maand, lijstjes maken handig of niet en power vrouw in de krant!

Nationale opruim week

Volgende week, 22 tot en met 26 maart, is het nationale opruim week. Dit is een jaarlijks initiatief van de beroepsvereniging voor professional organizers en hun klanten. Er zijn allerlei activiteiten op het gebied van opruimen. Kijk volgende week eens op de website dan kun je lezen wat er zoal te doen is.



Wil je heel graag opruimen en lukt het je niet een start te maken?

Grijp dan nu je kans door gebruik te maken van mijn aanbieding die geldig is tot 31 maart 2021:

Opruimen met Anneke

€ 175,-

- Adviesgesprek van een half uur;
- Meteen 3 uur aan de slag: we gaan aanpakken! (met wat jij wilt, bijvoorbeeld spullen opruimen, e-mail op orde brengen, kledingkast opruimen)
- Tips en tools bij opruimen;
- Hulp bij het maken van keuzes;
- Tips voor bijhouden van hetgeen opgeruimd is;
- Kort evaluatie moment na afloop.

Resultaat

Je hebt en aanzet tot opruimen gemaakt en geleerd hoe je opruimen kunt aanpakken. Je herkent het gevoel van een opgeruimde ruimte, computer of kast. Je hebt tips en tools ontvangen waarmee je verder kan.



Rust in de slaapkamer

Een belangrijke plek in ons huis is de slaapkamer omdat dit de plaats is waar we ons lichaam en onze geest laten herstellen. Het is dan ook fijn als het een plek is waar je tot rust kan komen. Het bed is het middelpunt van de kamer. Wat geeft een heerlijker gevoel dan na een lange, drukke dag in een fris en mooi opgemaakt bed te stappen. Heel anders voelt het, als je eerst een berg kleding moet verplaatsen en je in een gekreukt en muf bed moet kruipen. Hierdoor sluit je de dag af in wanorde en dat kan het begin zijn van een onrustige nacht.

Ongeveer een derde van ons leven brengen we slapend door!

Je bed opmaken kun je heel eenvoudig in je ochtend ritueel voegen. Tijdens het opstaan sla je de dekens of je dekbed open zodat je bed kan luchten. Nadat je klaar bent in de badkamer en je bent aangekleed kun je het bed gaan opmaken. Schud de kussens op en trek de dekens of het dekbed recht. Je slaapkamer ziet er meteen ordelijk uit. Een spreid kan er voor zorgen dat



je bed schoon en netjes blijft. Een spreid of deken is ook handig als je een slaapbank hebt die je overdag als bank gebruikt. Goed slapen is niet voor iedereen weggelegd. Een ruimte waar orde en rust heerst, zal bijdragen aan een goede nachtrust. Met een televisie of computer in de slaapkamer wordt het verleidelijk om te gaan kijken, te werken of te gamen voordat je gaat slapen. Ook remt, de stimulerende werking van het licht van het televisie- of beeldscherm, de aanmaak van het slaaphormoon melatonine.

Pictogrammen voor 'niet storen' voor toestellen van Apple en Android



Stel je mobiel 's nachts in op 'niet storen', als je deze als wekker gebruikt.



Uit onderzoek blijken prikkels zoals gedachten en geluiden van mobile telefoons en andere apparaten, van invloed te zijn op je nachtrust. Indien mogelijk de apparaten uit je slaapkamer weren dus!

Na je bed is de kledingkast, bij veel mensen, een ander belangrijk onderdeel van de slaapkamer.

Als je geordend bent kun je kleding snel vinden. Het wordt anders als er overal kledingstukken rondslingeren. Na het lezen van bovenstaand over rustig en ontspannen slapen is het wellicht tijd om te gaan opruimen. De slaapkamer ziet er dan niet meer uit als een grabbelton met kleren op het bed, de vloer, over stoelen of andere meubels. Bovendien kost het geen extra tijd om vuile was in een wasmand te doen, in plaats van op de grond te gooien. Kleren blijven daarbij langer mooi als je ze na het dragen opvouwt of ophangt. Lukt het niet om je kleding in je kast op te ruimen dan heb je waarschijnlijk te veel kleding voor je kastruimte. Dan is dát het probleem. Als dit ook voor jou geldt dan is het tijd om afscheid te gaan nemen

Kom je er zelf niet uit dan kun je met mij een vrijblijvende afspraak maken om het probleem te verhelderen!



van kleding die je nooit meer draagt, niet meer past of niet mooi meer is. Als je vervolgens je garderobe hebt teruggebracht tot wat je wel draagt past het allemaal in je kast en hoef je niet meer te zoeken.

Tip van de maand

De tip van de maand is dit keer een pictogram over het nemen van pauzes tussen je werkzaamheden door. Dat kan zijn op je werk, tijdens het thuiswerken en ook gewoon als je thuis met andere zaken of klussen bezig bent.

DE BESTE PAUZES

MIT HET BOEK "FOCUS AAN/UIT"



Neem het plaatje over en hang het op een strategische plek zoals de koelkast.

Lijstjes maken handig?

De één maakt overal lijstjes van, de ander heeft hier een hekel aan en denkt dat niet nodig te hebben. Ja denkt, want een lijstje maken heeft een positief

effect op je denken en doen. Een lijstje is namelijk vaak een eerste stap naar de daadwerkelijke uitvoering van een taak. Een bijkomend voordeel is dat het uit je hoofd is, je hoeft het niet meer te onthouden



Digitale lijstjes (lijstjes apps) voor je mobiele telefoon of tablet zijn er ook. Heel handig!

want het staat genoteerd. En eenmaal opgeschreven werken geordende gedachten als een checklist. Je kunt het afvinken als je er klaar mee bent en dat geeft voldoening. Hoe fijn is dat!

Onderzoek naar de vraag waarom onvoltooide taken in ons geheugen blijven hangen wijst uit, dat we graag afmaken waaraan we beginnen. En als we dat niet doen dan blijft het zeuren in ons hoofd. Als we een lijstje maken met wat we nog moeten of willen doen, dan is de angst dat je het vergeet weg en geeft het

geen onrust meer in je hoofd. Het is terug te vinden omdat het ergens staat genoteerd. Een lijst die velen van ons zullen gebruiken is een recept voor het maken van een gerecht. Hierin staat

Ingrediënten:

1 zure, stevig appel
3 stengels bleekselderij
Klein handje walnoten
1-2 el mayonaise
Citroensap
Klein handje geweldige rozijnen
Optioneel: gerookte kip, zalm of krokante bacon

Bereiding:

Schil de appel en snijd julienne
Was de stengels bleekselderij en snijd deze ook julienne.
Hak de walnoten grof.
Meng de appel met de bleekselderij, mayonaise en een klein beetje citroensap.
Garneer met de rozijntjes en walnoten.



Recept
Waldorfsalade

opgesomd wat de benodigheden zijn en vervolgens hoe je het gerecht moet maken.

Voor opruimen én hier daadwerkelijk aan beginnen, kun je ook een lijstje maken. Wat wil je allemaal opruimen en waar ga je beginnen om het vervolgens te kunnen afvinken met een voldaan gevoel als resultaat.

Lijstjes kunnen ook dienen als gedachten-map en creativiteit bevorderen. De vastgelegde gedachten kun je later terug lezen. Dit heb ik zelf ervaren een paar jaar geleden voordat we gingen verhuizen. In deze hectische periode lag er naast ons bed een schrijfblokje. 's Nachts kwamen er vaak allerlei ideeën op die ik vervolgens de volgende dag vergeten was. Daar werd ik onrustig van. Door het even te kunnen noteren sliep ik ook meteen beter.



Mensen met beroepen als fotograaf of auteur hebben vaak pen en papier op zak. Hun opgeschreven gedachten kunnen het begin zijn van een boek. Over boek schrijven gesproken. In de volgende nieuwsbrief meer over het boek dat ik aan het schrijven ben!

Niet één maar twee keer in de krant!

Het is altijd leuk als je gevraagd wordt om deel te nemen aan een item in de krant. Nadat ik de interview advertentie had geplaatst kreeg ik de vraag om mijn favoriete top 5 op te geven van plaatsen waar ik graag kom in Nijmegen. Daar zei ik meteen 'ja' op, omdat ik hiermee ondernemers een hart onder de riem wilde steken in deze moeilijke tijd. Op social media heb ik het artikel al gedeeld en ik wil het niet laten ontbreken in mijn nieuwsbrief. En wat schetste mijn verbazing op 8 maart, internationale vrouwendag: weer een artikel waarbij ik bestempeld werd tot één van de power vrouwen van Nijmegen! Daar werd ik helemaal warm van en ben ik enorm trots op!



*Foto uit mijn oude doos:
Je hoeft geen motor te rijden
om power vrouw te zijn!
(Het is wel leuk!)*

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