



Aanpakken met @nneke

Nieuwsbrief nummer 26

Deze nieuwsbrief van Aanpakken met @nneke bevat informatie over de volgende onderwerpen: de Walk of Wisdom, loslaten van spullen, tip van de maand, hoe krijg je zin om aan de slag te gaan en boek over thuiswerken.

Walk of Wisdom

In februari ben ik met een vriendin begonnen aan de Walk of Wisdom. Het is een pelgrimage van 136 km rondom Nijmegen. Het idee is om de telefoon en internet tijdens het wandelen zoveel mogelijk uit te zeggen. Wij lopen de route in etappes. Als je het achter elkaar zou willen lopen ben je ongeveer een week bezig. De tocht is niet gekoppeld aan een religie en gaat uit van de gedachte dat alle mensen onderdeel zijn van dezelfde planeet en hetzelfde leven. Een mooie gedachte waar wij letterlijk warm voor lopen.

Een kleine impressie van de eerste dag op 6 februari jl. Een mooie route met een deel over de N70.



Inmiddels zijn we met z'n drieën en hebben we een aantal mooie routes afgelegd. Gewoon in 'onze' achtertuin! Op televisie is nu de serie over deze pelgrimsroute te zien op de vrijdagen met het thema 'Op weg naar de wijsheid'. Begin van het jaar was dezelfde serie te volgen bij omroep Gelderland.



Loslaten van spullen

Het loslaten van spullen is iets waar je bij het opruimen van je huis tegenaan loopt. En dat is niet vreemd want:

- Spullen roepen herinneringen en emoties bij je op en je bent misschien bang deze te vergeten;
- Je hebt ooit geld betaald voor deze spullen;
- Je bent bang dat je eenmaal weggedane spullen in de toekomst toch gaat missen.

Spullen zijn niet zomaar spullen.

In de loop van de tijd bouw je een band op met je spullen. 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 en die je niet los durft te laten. En daar zit precies het probleem. Wat kun je inzetten als je overbodige spullen wilt kunnen loslaten en je angst te lijf wilt gaan?

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 langzaam los gaan laten. Want als je vooral in het verleden blijft hangen, loop je mogelijkheden die zich vandaag aandienen mis. En als je blijft dromen over toekomstige plannen, 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 volledig van het heden en koester alleen de spullen die daarbij horen. De rest mag je loslaten...



Kies voor kwaliteit

Om te voorkomen dat je onnodig veel tijd, energie en aandacht kwijt bent aan spullen die relatief betekenisloos zijn is het raadzaam te kiezen voor kwaliteit in plaats van kwantiteit. Want dat al die slechte kwaliteit spullen kostbare tijd verspillen, beseft je vaak pas op het moment, dat je ze weg doet. Van dit besef kun je verdrietig worden, maar het goede nieuws is dat als je overbodige spullen loslaat, meteen wordt beloond met meer tijd en energie voor de dingen die wél je aandacht verdienen! Je schuldgevoel of het verdriet dat je voelt over al die tijdverspilling zal spoedig verdwijnen.

Makkelijker loslaten

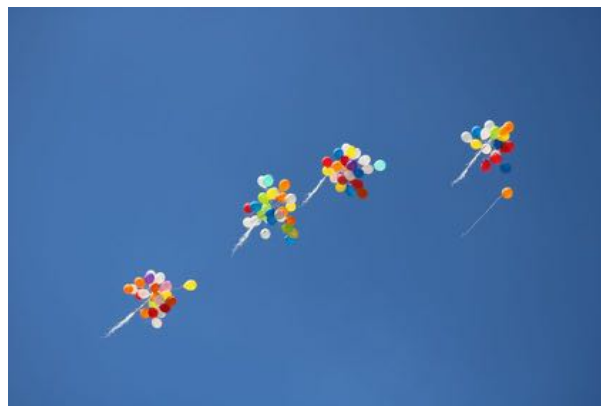
Kortom, focus op het heden en richt je op kwaliteit. Als je spullen met deze twee vuistregels in het achterhoofd bekijkt, zal je merken dat allerlei dingen – die ooit nuttig of betekenisvol waren of leken maar bij een andere fase van je leven horen – opeens hun aantrekkingskracht en glans beginnen te 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:

Maak een foto van dierbare spullen waarvan je gekozen hebt deze weg te doen.

Deze vragen kunnen je helpen bij het maken van de keuze bewaren of wegdoen.

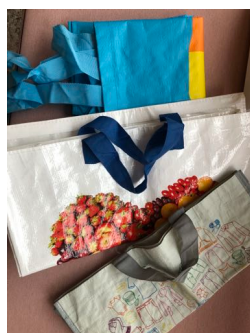
- Heb ik er meer exemplaren van?
- Zo ja, welke gebruik ik het liefste?
- Hoeveel stuks heb ik er maximaal van nodig?
- Hoort dit vooral bij mijn verleden, heden of toekomst?
- Zou ik het opnieuw kopen als ik het niet had?
- Zou ik het zoeken als ik het kwijt was?
- Kon ik het me nog herinneren dat ik het had?
- Ken ik iemand anders in wiens 'heden' het beter past dan in het mijne?
- Word ik er blij van of juist verdrietig?
-

Makkelijk wordt het misschien nooit, maar het is wel de moeite waard om het te proberen. En wanneer het je lukt om afscheid te nemen van overtollige spullen, word je meteen beloond met meer rust en ruimte in je huis en in je hoofd!



Tip van de maand

Een manier om grote opvouwbare shoppers op te bergen is in papieren tijdschrift cassettes. Drie stuks passen in een cassette. Als je gaat opruimen vraag dan jezelf af hoeveel van deze tassen je



daadwerkelijk nodig hebt. Een 20-tal is waarschijnlijk overdreven. Gooi de exemplaren die je teveel hebt niet weg. De kringloopwinkel bijvoorbeeld, is er blij mee!



Ik gebruik deze cassettes ook voor het opbergen van allerlei andere zaken zoals schrijfblokken en diverse soorten enveloppen. Ze staan op een rij in mijn kast met hierop vermeld wat er in zit, dat vind ik wel zo handig.

Aan de slag, hoe krijg je er zin in!

Hoe motiveer je jezelf om aan de slag te gaan als je totaal geen zin hebt in een klus?

Een grote klus waar geen einde aan lijkt te komen is demotiverend. Maak het jezelf makkelijk en knip grote taken op in **kleinere stukken**.

Heb je een klus die onafzienbaar lijkt of waar je als een berg tegenop ziet? Vraag een vriend of vriendin en ga **samen** aan de slag.

Klussen of taken worden een stuk eenvoudiger als je ze met het **goed gereedschap** kunt aanpakken. Gun jezelf dus een handig opbergsysteem voor je werkarchief, een fijn zittende bureaustoel of goede schoonmaak spullen. Investeer hierin, het zal je geld en motivatie opleveren!

Een muziekje op de achtergrond kan je helpen in de goede stemming te komen. Als je muziek afgelopen is, heb je een pauze verdient.

*Tel af: 5, 4, 3, 2, 1 en
gewoon gaan doen!
(Bij sommige mensen helpt
juist dit!)*

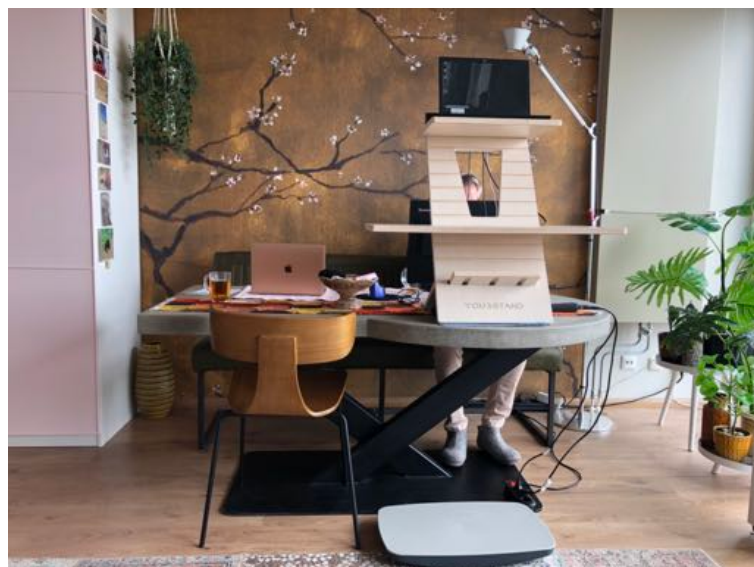
Hou je van een race tegen de klok? Stel dan de wekker in op een kwartier of een half uur en ga aan de slag. Als je eerder dan de wekker klaar bent heb je gewonnen. Wel van te voren je **beloning** bedenken! Beloningen kunnen zijn: een wandeling maken, koffie drinken, een veldboekje plukken, een bad nemen, lekker douchen met een luxe zeep. Dit is zeker niet zonde van je tijd. Regelmatig wegdromen en niks doen is juist goed voor je productiviteit!



Boek schrijven

In mijn vorige nieuwsbrief gaf ik het aan: ik ben een boek aan het schrijven. De titel van het boek is: 'Samenwerken op 2 m²'. Met als subtitel 'Hoe het een feestje wordt en blijft!' Dit idee is ontstaan tijdens een cursus boek schrijven welke ik eind vorig jaar heb gevolgd. Al langere tijd had ik het plan om een boek te gaan schrijven en door deze cursus heb ik geleerd hoe je dit ook daadwerkelijk kunt gaan doen. Sinds maart vorig jaar werkt mijn man thuis en doordat we compact wonen zitten we vaak samen aan onze eettafel te werken. Zo ook tijdens het maken van deze nieuwsbrief:

*'Ik wil niet op de foto hoor!'
Komt goed schatje!*



In het begin was het uiteraard wennen om op deze manier samen te werken en te wonen maar het gaat ons goed af. Hoe we dat doen wil ik graag delen in dit boek. Inmiddels heb ik geen tijd meer om er dagelijks aan te werken en eigenlijk moet ik opschieten want 'straks' is het niet meer relevant. Aan de andere kant is het niet erg als het boek nog een tijdje op zich laat wachten. Het is super leuk om te doen en er staan ook allerlei tips en informatie in over leefstijl en goede werkhouding zodat het een interessant boek blijft, volgens mij. Ik hou jullie op de hoogte!

En zo ziet het eruit als het werk gedaan is!



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