

JUFFROUW HELDERDER

---

BIJ SOULTALK

# WAAROM OPRUIMEN?

OPRUIMEN GEEFT MENSEN HET GEVOEL CONTROLE TE HEBBEN. IN ONZE LEVENS HEBBEN WE AL GENOEG ONZEKERHEDEN EN ERVAREN WE VAAK SITUATIES WAAR WE NIET DE CONTROLE HEBBEN, MAAR IN ONZE DIRECTE LEEFOMGEVING KUNNEN WE DEZE WEL HEBBEN.

TEVENS KUNNEN SPULLEN AFLEIDEND WERKEN EN DRAGEN ZE VEELAL NIET BIJ AAN DE ESSENTIE VAN ONZE TAAK OF LEVEN.

OPRUIMEN KAN OOK PRAKTISCHE VOORDELEN HEBBEN, HET IS IMMERS FIJN ALS WE SPULLEN MAKKELIJK KUNNEN PAKKEN OF VINDEN. HET IS BIJZONDER FRUSTREREND OM SPULLEN KWIJT TE ZIJN, WANT DAT GEEFT STRESS.

TOT SLOT ZIJN ER DE VERPLICHTE OPRUIMSESSIES OMDAT JE GAAT VERBOUWEN, VERHUIZEN OF EEN WONING OM EEN OVERLIJDEN LEEG MOET.

# STRUCTUREN EN STRESSVERLICHTEND

PUINRUIMEN, OPRUIMEN, ONTSPULLEN EN MINIMALISEREN WORDT VAAK ALS STRESSVERLICHTEND ERVAREN. NIET DOOR IEDEREEN, ZEKER NIET WANNEER ER VEEL GERUZIED WORDT OVER DIT ONDERWERP. DIT KOMT VEELAL DOOR GEBREK AAN EEN STRUCTUUR IN HET ORGANISATIE VAN BIJVOORBEELD HET HUISHOUDEN. ZO ZIEN WE DAT VASTE VOORSPELBARE TAKEN EN STRUCTUREN VOOR VEEL MENSEN HET MEEST EFFECTIEVE WERKT. HET MENSELIJK BREIN HOUDT VAN VOORSPELBAARHEID. WE ZIEN HIER EEN STUKJE EVOLUTIONAIRE BEPALING, WE WILLEN GRAAG WETEN WAT ER IN DE TOEKOMST GEBEURT, OMDAT HET ONZE OVERLEVINGSKANSEN VERGROOT EN ZODAT WE ONZE OMGEVING EFFECTIEF KUNNEN BENUTTEN.

# MEERDERE FACTOREN

ALS ER ORDE IN ONS HUIS OF ONZE OMGEVING HEERST, VOELEN WE ONS SNELLER VEILIG EN VRIJ OM DINGEN TE ONDERNEMEN. HET GEEFT JE DE MOGELIJKHEID OM MEER TE ONDERNEMEN EN HELDERDER TE DENKEN. EN NIET TE VERGETEN VOOR SOMMIGEN VAN ONS GEEFT OPRUIMEN AAN BIJVOORBEELD HET EINDE VAN DE DAG MET HETZELFDE EFFECT IN ONS HOOFD EN HART ALS EEN GOEDE MEDITATIE.

# VERSCHILLEN

TUSSEN PUIN RUIMEN, OPRUIMEN, ONTSPULLEN EN MINIMALISEREN ZITTEN GRADATIE VERSCHILLEN. HET IS PUUR PERSOONLIJK NAAR WELKE DIEPTE ESSENTIE JE TOE WILT WERKEN. IEDERE SITUATIE IS ANDERS EN HEEFT BUITEN PERSOONLIJKE INVLOEDEN OOK EXTERNE, ZOALS ZIEKTE OF DE DOOD OF OMGEVINGSINVLOEDEN ALS JE PARTNER.

# METHODE

DE METHODE WAAR IK MEE WERK IS VOORAL PERSOONSGERICHT. IK LAAT MIJ ZEKER BEÏNVLOEDEN EN INSPIREREN DOOR ANDER ORGANISEER- OF OPRUIMCOACHES ALS MARIE KONDO OF FUMIO SASAKI. ECHTER VIND IK DIT NIET HEILIGMAKEND. DE METHODE MOET PASSEND ZIJN BIJ DE SITUATIE EN DAAROM IS EEN VAN MIJN SLEUTELBEGRIIPPEN FUNCTIE. ALLES HEEFT EEN FUNCTIE, VAN HELE KLEINE VOORWERPEN TOT GROTE RUIMTES EN VAN BEPALEN WIE ELKE WEEK DE KLIKO BIJ DE WEG ZET TOT DE ORGANISATIE VAN JE GEHELE HUISHOUDEN. IN MIJN BEGELEIDINGSTRAJECTEN KOMT DIT VOORAL NAAR VOREN, WANT HEEFT ALLES VOOR JOU NOG FUNCTIE EN IS DIT DE MEEST EFFECTIEVE VORM DIE ECHT LEIDT TOT ZORGeloosheid?

# WAAROM OPRUIMEN SOMS NIET WERKT

ER ZIJN VEEL MENSEN IN DE CORONA-TIJD ZELF AAN HET OPRUIMEN GESLAGEN. DIT IS EN HEEL MOOI GEGEVEN, MAAR NIET ALTIJD EVEN EFFECTIEF. DOOR HET LEZEN VAN EEN BOEK OF HET KIJKEN VAN EEN SERIE WORDT JE NIET METEEN EEN PERSOON DIE NAAR ZICHZELF KAN KIJKEN EN ZICHZELF KAN REFLECTEREN. DAARDOOR KOM JE NIET ALTIJD BIJ DE ESSENTIE VAN JE LEVEN. IK ALS COACH STEL JOU DE VRAGEN DIE JOU HELPEN BIJ JE ESSENTIE TE KOMEN. PAS DAN KAN JE PATRONEN DOORBREKEN EN NIEUWE STRUCTUREN AANBRENGEN EN AANLEREN. HET LIGT HEEL PERSOONSGEBONDEN OF DIE SOEPEL GAAT OF NIET. WE KENNEN VAST WEL DE TV PROGRAMMA'S MET HOARDERS. DEZE MENSEN ZIJN PSYCHISCH OP DAT MOMENT NIET IN STAAT OM NIEUWE STRUCTUREN TE ASSIMILEREN.

# CONTACT

JUFFROUW HELDERDER IS VIA MEERDERE KANALEN TE BEREIKEN EN TE

VOLGEN:

- INSTAGRAM: JUFFROUW HELDERDER
- FACEBOOK: JUFFROUW HELDERDER
- WEBSITE MET CONTACT GEGEVENS: [WWW.JUFFROUWHELDERDER.COM](http://WWW.JUFFROUWHELDERDER.COM)

[WWW.JUFFROUWHELDERDER.COM](http://WWW.JUFFROUWHELDERDER.COM)