



HAAL MEER RENDEMENT UIT JE WERKDAG

Nieuwsbrief Opperuimd Werken:

In 2 stappen per dag naar meer ruimte voor jezelf

Wat zou je doen als jouw kantoor in brand zou staan? Natuurlijk zorg je eerst dat jij en jouw collega's een veilig onderkomen vinden en neem je je tas mee.

En dan? Wat is er nog meer zo belangrijk dat je er veel moeite voor zou doen om te zorgen dat het niet zou verbranden? Waarschijnlijk niet de foto van het laatste werkuitje waar je niet op je voordeligst op staat of je calculator die elke keer aanmoediging nodig heeft om een som uit te rekenen.

Wat de vraag oproept: als die spullen niet de moeite waard zijn om mee te nemen, wat hebben deze dan te zoeken in jouw kantoorruimte?

Eigenlijk is er geen reden om je te omringen met dingen die niet werken, die je niet nodig hebt of die je niet leuk of mooi vindt. Bovendien ligt onder de stapels spullen iets anders verscholen. En dat is niet alleen stof, de sleutels die je kwijt was en jouw hectische leven.

Als je veel rommel hebt, kan het zijn dat je je verstopt onder jouw spullen. Je voelt je niet thuis op je werkplek of zit niet goed in je vel. Je voelt geen passie of inspiratie en neemt geen tijd om een keer diep in en uit te ademen. Er ligt gewoon een stapel vastgelopen energie.

De rommel heeft je in zijn greep. Net als het internet, de TV, de mobiele telefoon, de archiefkast, jouw volle bureaublad en drukke agenda. De veelheid aan spullen, afspraken en impulsen houden je vast op de plek waar je nu bent. Er is geen ruimte in je hoofd noch ergens anders op je kantoor.

Datgene waar je aandacht aan schenkt wordt groter. Als jouw energie, aandacht en focus gericht is op rommel, het teveel aan alles, het extra gewicht dat je meezeult en je overvolle agenda.

Waar krijg je dan meer van? Juist! Je krijgt meer rommel, stapels, afspraken en gewicht.

In de tussentijd liggen je dromen en wensen geduldig op je te wachten. Waarschijnlijk liggen ze er al zo lang dat je niet meer kan herinneren wat ze zijn. Of misschien heb je nog nooit serieus nagedacht over wat jouw wensen zijn.

Als je omgeving rommelig is, dan is je leven dat ook. Is er teveel rommel en teveel gaande dan verlies je het contact met jezelf, met anderen en met je dromen en wensen.

Zo hoeft het niet te zijn. Je kunt er zelf iets aan doen door de volgende twee stappen te nemen.

Stap 1

Houden of wegdoen: 3 basisregels voor een opperuimd leven.

Basisregel 1: Alles wat je bezit moet waarde hebben voor jou.

Je hebt het ergens voor nodig, het inspireert je of je bent er helemaal weg van. Heb je een voorwerp waarover je moeilijk een beslissing kunt nemen? Vraag jezelf dan af: Zou je ervoor teruglopen als jouw kantoor in brand staat?

Basisregel 2: Geef elk ding of document zijn eigen vaste plek.

Zonder vaste plek ontstaat er chaos en krijg je stapeltjes spullen op meerdere plaatsen. Resultaat: je kunt niets meer vinden en bent tijd kwijt aan het zoeken naar voorwerpen.

Basisregel 3: Richt je op een ding tegelijk.

Het is een fabel dat je meer gedaan krijgt met multitasken. Wanneer je drie dingen tegelijk probeert te doen, krijg je waarschijnlijk geen van allen af en wat je doet, doe je half. Als je je leven eenvoudiger en prettiger wilt maken, doe dan een ding tegelijk.

Nu je weet wat je wilt houden en wat er weg kan vraag je je waarschijnlijk af hoe je het aantal spullen en afspraken vermindert en daadwerkelijk ruimte maak voor jezelf?

Stap 2

Besteed elke dag 20 minuten aan het organiseren van de rommel.

Aan welke ruimte stoor je je het meest? Ga daarmee als eerste aan de slag.

Je hebt 20 minuten, dus kies een afgebakend gedeelte van je kantoor of huis en ruim het op. Het kan zijn dat het niet lukt om het in een sessie van 20 minuten af te krijgen. Ga er dan de volgende dag mee verder en werk er net zolang aan totdat het helemaal opgeschoond is.

Als je elke dag 20 minuten besteed aan organiseren, creëer je ruimte voor nieuwe dingen in je leven. Na een maand heb je 5 werkdagen x 20 minuten x 4 weken = 400 minuten besteed aan ruimte maken. Dat is ruim 6,5 uur! Dat verschil zul je zeker voelen.

Jouw (werk) omgeving zou moeten weerspiegelen waar je naar toe wilt, niet waar je vandaag komt. Met het wegdoen van spullen die je niet langer gebruikt krijg je meer plek voor jezelf. Er komt ruimte om te luisteren naar je innerlijke stem die je vertelt wat je eigenlijk wilt doen en wat je dromen zijn.

Zet je timer en begin vandaag met het organiseren van een plek thuis of op kantoor. Je zult versteld staan hoe snel 20 minuten voorbij gaan (en hoe zou je die 20 minuten anders besteed hebben?).

Houd in gedachten: als jij niet verandert, blijft alles zoals het nu is.

Ik vind het leuk om jullie ervaringen te horen!

© 2008 Stéphanie Mooijman

J. P. Thijsselaan 4 - 2341 PC Oegstgeest - T 071 3015426
info@mooijmanorganizing.nl - www.mooijmanorganizing.nl