



HAAL MEER RENDEMENT UIT JE WERKDAG

Nieuwsbrief Opperuimd Werken:

Van lusteloos naar energiek in 4 eenvoudige stappen

Soms heb je er gewoon de balen van!

Misschien staan de sterren niet goed of voel je je net zo grijs en saai als het weer.

Je bent ontevreden, ongelukkig en moet veel dingen doen waar je geen zin in hebt.

Alleen al denken aan het realiseren van je dromen is een uitdaging voor je.

Wat het ook is, de beste manier om er doorheen te komen is ruimte maken voor het zachte stemmetje binnen in je dat je toefluistert welke kant je op zou willen gaan en die je duidelijk laat weten waar je meer van zou willen hebben.

Rommel heeft effect op je emotionele, mentale en fysieke gezondheid. Het maakt trager waardoor het meer moeite kost om vooruit te komen in je persoonlijke en professionele leven.

Idealiter zijn je huis en kantoor een weerspiegeling van wie je bent en wat je wilt bereiken.

Wanneer de energie positief is en je helpt om te bereiken wat je wilt, dan worden de werk- en leefruimtes een persoonlijk lichtbaken. Hiermee trek je aan wat je nodig hebt om jouw beste leven te kunnen realiseren.

Het weer laten stromen van creatieve en opbouwende energie in je leven en carrière is iets waar je vandaag nog mee kunt beginnen: doe weg wat je niet langer nodig hebt en organiseer de dingen die overblijven op een logische manier.

Een aantal belangrijke dingen om te onthouden voor je begint:

- Rommel is alles wat niet is afgemaakt, niet wordt gebruikt, niet is opgelost, ongeorganiseerd is of zaken, relaties en processen die je tolereert.
- Zo lang als je leeft zul je zult rommel voortbrengen: of het nu fysieke rommel is, mentale rommel of emotionele rommel.
- Elk ding in jouw kantoor heeft effect op je.

Wil je niet langer blijven hangen in lusteloze energie, dan is het nu tijd voor het echte werk.

Ruimte maken in en het organiseren van je kantoor is een simpele methode om oude energie te verwijderen en nieuwe, vitale energie toe te voegen.

Ervaar het effect van een goede aanpak en volg deze 4 stappen:

1. **Formuleer een krachtige intentie.**

Dit helpt je om energie binnen te brengen die je ondersteunt in het aantrekken van overvloed en in het manifesteren van je optimale welzijn. Wees specifiek in wat je wenst.

2. **Ruim de rommel op.**

Haal alles van zijn plaats en bepaal of het nog wel thuishoort in jouw werkruimte. Zelf doe ik dit een keer per jaar. In januari zet ik mijn hele kantoor op zijn kop, stof het af, bepaal welke spullen, boeken, dossiers, mappen en E-mail er nog thuishoren en deel het dan opnieuw in. Een krachtig geformuleerde intentie helpt je hierbij. Door spullen fysiek te ordenen, zie je duidelijk waar je aandacht aan hebt besteed. Tijdens het opruimproces kun je besluiten om het zo te laten, omdat het past bij wat je wilt bereiken. Als de tijd is gekomen om het anders te gaan doen, verander het dan meteen.

3. **Maak goed schoon:** gebruik de stofzuiger, de stofdoek, een sopje en verwijder spinnenwebben.

4. **Open ramen en deuren** na het schoonmaken om frisse lucht en energie binnen te laten stromen. Ga even rustig zitten en visualiseer op welke manier jouw kantoor positieve energie brengt aan iedereen die er mee te maken krijgt of die bij je op bezoek komt.

Op deze manier een ruimte is organiseren is meer dan opruimen alleen. Het is een krachtige manier om het oude achter je te laten en plaats te maken voor het nieuwe. Als je dit doet met een duidelijke intentie van wat je wilt realiseren, dan verander je de energie in de ruimte en dat opent de weg voor vele mogelijkheden in je leven.

Dus kom uit je stoel en begin vandaag met 20 minuten ruimte maken.

Hoe voel je je nu?

Ik vind het heel leuk om van je te horen hoe het ruimte maken je energie beïnvloedt en welke nieuwe inzichten het je oplevert!

©2009 **Stéphanie Mooijman**

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