



Opruimen Ordenen Overzicht

Dit werkboek helpt je om twee grote stappen te zetten:

1. Je verhaal onder ogen komen (erkennen)
2. De betekenis van je verhaal voor jezelf ontdekken (onderzoeken)

Het uiteindelijke doel is om jezelf op het gebied van opruimen, ordenen en overzicht beter te leren kennen.

Hoe je een werkboek binnen de online coaching kunt gebruiken en benutten vertel ik je hier.





Deze week ben je aan de slag met ordenen & opruimen. Wellicht is het bij jou thuis minder netjes dan je zou willen, misschien houd je het wel krampachtig op orde. Hoe je beginsituatie ook is, we werken nu toe naar een manier van ordenen en opruimen die past bij wie jij bent, hoe jij werkt en hoe jij (werkelijk) wilt dat jouw huis eruit ziet. Of je nu op kamers woont, of in een gigantische villa, laat het een plek worden waar jij tot rust komt!

We gaan zo beginnen met het vertellen van jouw verhaal, het erkennen van jouw verhaal. Om in de goede mood te komen hiervoor, eerst een kleine opdracht.

Loop eens een rondje door je huis. Wat zie je in elke kamer, elke hoek. Wat voor sfeer heeft je huis? Hoe voel je je wanneer je de deur binnengaat? Neem de tijd die je nodig hebt om dit in je op te nemen.

Dan, zorg dat je ergens zit waar je lekker kan werken, of dat nou op de bank, in je bed of dat leuke koffietentje op de hoek is, dat maakt niks uit. Zo lang je er maar voor gaat zitten. En hou in je achterhoofd; het hoeft niet meteen goed, het hoeft niet meteen af, het belangrijkste is dat je begint.

Voordat we aan de vragen gaan beginnen waar je mee kan werken, heb je misschien de behoefte om even 'warm te schrijven'.

Neem een leeg vel en schrijf in vijf minuten, zonder na te denken waarover, alles van je af dat momenteel in je hoofd zit. Dat hoeft geen logisch verhaal te zijn, en je mag het meteen weer weggooien als je wil, maar je zal merken dat je daarna makkelijker begint met de rest.

Ok, zit je lekker (met een kopje koffie, thee of wat anders lekkers)? Dan gaan we nu echt beginnen.

Hoe pak jij het opruimen tot nu toe aan?

Welke belangrijke stappen/veranderingen ben je daarin ondergaan?

Hoe denk jij over jouw manier van opruimen? Welke concrete gedachtes spelen bij je op als je bezig bent?

Hoe voel jij je als je opruimt?

Hoe zou je willen opruimen? Tot welk resultaat zou het moeten leiden? Hoe wil jij het opruimen zelf beleven?



Ok, je hebt als het goed is je verhaal verteld, nu gaan we onderzoeken wat de betekenis van je verhaal is voor jou.

Misschien heb je er behoefte aan om je verhaal eerst even te laten bezinken? Als het nodig is om even een stukje te lopen, te mediteren, het met iemand over je verhaal te hebben, doe dat dan vooral. Je hoeft ook echt niet meteen verder, kijk even wat fijn voelt.

Maar heb je nu inspiratie op gedaan en wil je meteen doorpakken? Super!

Wat zie je dat jij aan anderen laat zien als het om opruimen gaat? Welk beeld hebben anderen van jou?

Welke gedrag zie jij dat typisch 'opruimgedrag' is voor jou?

Wat zie jij dat jij wat betreft opruimen goed kunt? Wat gaat moeiteloos/vanzelf? Waar heb je plezier in?

Wat zie jij dat jij wat betreft opruimen goed kunt? Wat gaat moeiteloos/vanzelf?
Waar heb je plezier in?

Welke ideeën/overtuigingen van jezelf lees jij terug in je eigen verhaal? Vind je het belangrijk dat het opgeruimd is of juist helemaal niet of iets er tussenin? Hoeveel aandacht wil jij besteden aan opruimen? Wat vind je bij het opruimen vooral belangrijk (bijvoorbeeld hoe het er uiteindelijk uit ziet, of dat je dingen kunt terugvinden)?

Wie ben jij als het om opruimen gaat? Hoe zie jij jezelf op dit vlak?

Welke plek wil jij dat opruimen heeft in jouw leven?

Welke plek wil jij dat opruimen heeft in jouw leven?

Jouw conclusie

Waar zie jij dat je antwoorden op de vragen niet 'kloppen' met elkaar? Zet je bijvoorbeeld een beeld neer naar anderen waar jij jezelf niet in herkent? Ruim je bijvoorbeeld op een manier op die eigenlijk niet past bij hoe jij dit goed kunt? Heeft opruimen misschien een grotere of juist kleinere plek in je leven, dan je het eigenlijk wil toebedelen?

Schrijfruimte

