



# Spullen wel of niet bewaren

bepaal je met  
3 simpele vragen





# Wil jij snel kunnen opruimen?

Maar vind je het lastig om te bepalen wat je wel en niet wilt bewaren?

Daarom maakte ik voor jou deze 3 vragen-waarmee je sneller kan beslissen.

**Want opruimen hoeft niet moeilijk te zijn.**

Je moet jezelf alleen de goede vragen stellen en vanaf nu heb jij die altijd bij de hand.

Met de antwoorden die je zelf gaat geven, weet jij als geen ander te beslissen!

*Easy peasy !!*

Daar gaan we →



# Over Marjolijn

"Goed genoeg is het nieuwe perfect"  
Dat wens ik jou toe.

Als opruimcoach vind ik dat het echt eenvoudiger kan, dat opruimen en organiseren! Dus begeleid ik mensen zowel online als bij hen thuis.

Deze 3 vragen komen uit het online opruimprogramma "Begin met Opruimen en Onspullen".  
Wil jij dat ook, handiger opruimen? In het programma leer je een methode die je copy-paste in je hele huis kunt toepassen.

Mijn naam is Marjolijn Ankum. Wil je me beter leren kennen, kijk dan op de website van Opgeruimd Op Orde.  
Daar vind je ook allerlei informatie over opruimen, ontspullen en handiger organiseren.

Groet, Marjolijn Ankum  
professional organizer





# De drie vragen

- ✓ Brengt het voorwerp mij GGGG  
Gemak  
Geld  
Gezicht of  
Geluk?
- ✓ Krijg ik een  
'Ja-maar'-gevoel of  
'Ja-maar'-gedachte?
- ✓ Draagt het bewaren van dit voorwerp bij aan  
het realiseren van  
mijn échte wens of  
een ware behoefte?



# Brengt het voorwerp mij GGGG?

Bewaar alleen spullen die je

- \* GEMAK
- \* GELD
- \* GEZICHT of
- \* GELUK geven.

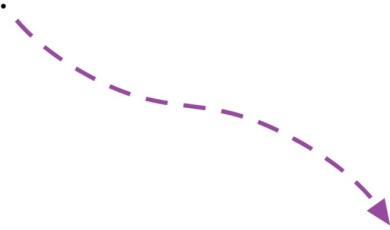
Maar wat is een voorwerp dat je Gezicht geeft??

Dat zijn die spullen die echt bij je horen, die jou tot de unieke persoon maken die je bent.

Het zijn dus spullen die vooral en misschien wel alleen voor jou van betekenis zijn. Denk bijvoorbeeld aan een schrift met opstellen van de lagere school, die foto van je allereerste vriendje of een souvenir.

Brengt een voorwerp geen GGGG, dan kan het voorwerp

WEG.





# Een 'Ja-maar'-gevoel of -gedachte?

## Krijg ik een 'Ja-maar' gevoel of -gedachte?

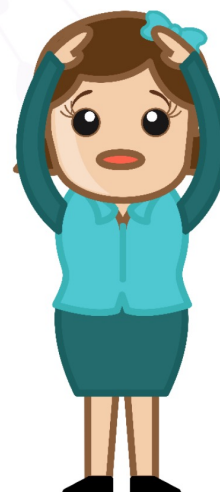
Opruimen is beslissingen nemen en daarmee is opruimen helaas soms ook twijfelen. 'Ja-maar'-gevoelens of -gedachten maken het je niet altijd makkelijk.

Twijfel kan door allerlei gevoelens/ gedachten ontstaan, maar vaak speelt angst een rol.

Omgaan met deze 'Ja-maars' is zeker te leren, maar dat voert hier te ver. Voor nu is het belangrijk te herkennen dat een 'Ja-maar' zich aandient en te erkennen dat er dus een emotie meespeelt.

Onderzoek of die emotie reëel is en of je de gedachte of het gevoel serieus wilt nemen.

N.B. In het programma Begin met Opruimen en Ontspullen is veel aandacht om met deze 'Ja-maars' om te leren gaan, zodat het steeds makkelijker wordt om te beslissen.





# Realiseer je je echte wens / behoefte?

**Draagt het bewaren van dit voorwerp bij aan het realiseren van mijn échte wens of behoefte?**

Opruimen doe je omdat je iets wilt bereiken.  
Wat je wilt bereiken kan alleen jijzelf bepalen.  
Oftewel, denk eens na wat je échte wens of behoefte is.  
Zodra je dat weet, kan je veel makkelijker beslissen of je het voorwerp waarmee je in je handen staat wilt bewaren of juist weg wilt doen.

Enne... gaat het weg, dan zul je er nog blij mee zijn ook.  
Je werkt immers aan dat wat je wilt bereiken!

Ruimte?

Een prettige kamer om in te ....

Rust in huis en hoofd?

Ik wens je veel succes met beslissen en veel plezier met easy peasy opruimen en ontspullen..

Groet, Marjolijn



# Interesse in het opruimprogramma?

Probeer jij nog steeds een opgeruimd huis te krijgen door je spullen heen en weer te schuiven of uit het zicht te zetten?

Waarschijnlijk wil je een gezellig, makkelijk te organiseren thuis.

Dan ben je misschien wel klaar voor het online opruimprogramma *Begin met Opruimen en Ontspullen*. Je leert er op een simpele manier één kamer op te ruimen. En kan je het in die ene kamer, dan kan je het copy-paste in je hele huis!

*Klik [hier](#) en lees meer over het online programma *Begin met Opruimen en Ontspullen*.*

*Vragen? [info@opgeruimdoporde.nl](mailto:info@opgeruimdoporde.nl)*







## **Belangrijke boodschap: Het is illegaal om dit e-book te kopiëren, verkopen of verdelen!**

Tekst & vormgeving: Marjolijn Ankum

Foto's en afbeeldingen: Storyblock.com en Marjolijn Ankum

### **© Opperuimd Op Orde | Professional Organizer**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgava mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige ander manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

### **Marjolijn Ankum**

[www.opgeruimdoporde.nl](http://www.opgeruimdoporde.nl)

### **Disclaimer**

Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De auteur en haar onderneming kunnen in geen enkel geval aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden doorgaan enkele persoon of onderneming voor de informatie die er in dit e-book staat. De lezer accepteert alle risico's op elk letsel, verlies of schade dat, direct of indirect, komt door of wordt beweerd dat komt door het gebruiken van welke informatie dan ook in dit e-book.

Voor vragen en of opmerkingen kunt u zich richten tot [info@opgeruimdoporde.nl](mailto:info@opgeruimdoporde.nl).