(een bladzijde uit het opruimwerkboek…)

4. De laatste voorbereidingen in zeven stappen

☐ 1. Kies de ruimte (lade, plank) die je het liefst wilt opruimen. Houd er rekening mee dat opruimen, zeker met coaching, altijd trager gaat dan je van te voren denkt. Houd de verwachtingen bescheiden. Het doel van opruimcoaching is niet dat de hele ruimte in één morgen spic-en-span wordt. Het doel is dat het opruimen zelf weer hanteerbaar, haalbaar en leuk wordt voor jou.

☐ 2. Zorg voor genoeg lege dozen en vuilniszakken. Maak ruimte in de oud-papierbak.

☐ 3. Leg vast een paar lievelings-cd's klaar of stem de radio van te voren af op je favoriete zender voor fijne muziek bij het werk.

☐ 4. Leg een kookwekker of timer klaar waarmee je minuten kunt instellen.

☐ 5. Houd je agenda en telefoonklapper bij de hand. Voor het geval je al opruimende een afspraak wilt maken met vriend of bekende over het ophalen van jouw oude spullen.

☐ 6. Leg een fototoestel klaar. Voor-en-na-foto's zijn leuk voor later! Houd de camera ook tijdens het opruimen paraat. Sommige oude spullen kun je misschien gemakkelijker wegdoen wanneer je een foto als aandenken bewaart.

☐ 7. En dan het laatste voorbereidend karweitje: ga de avond tevoren op tijd naar bed. Slaap lekker en tot morgen!

© Petra Megens Coaching 2006