

Boekbespreking



Opgeruimd

MARIE KONDO

TEKST: WIETSKE JANSEN SCHOONHOVEN

Ja! Ja! Ja! Eindelijk een boek dat mij en mijn cliënten helpt om los te komen van de overbodige rommel in ons leven. Regelmatig vraag ik mijn cliënten om aan het begin van hun traject met mij in kaart te brengen waar hun energie op weg lekt en om hun huis en hun spullen grondig op te ruimen. Het principe nam ik mee van mijn jaren in Azië; feng shui toepassen zodat je de ruimte creëert waarbinnen doelen ook op jou af kunnen komen, in plaats dat jij teveel energie bundelt in de voorwaartse beweging om je doelen te bereiken. Het levert veel op, maar toch bleef ik met de vraag zitten hoe het toch kan dat ik, dat wij, na al die uren van opruimen en ordenen van spullen elke keer overnieuw lijken te beginnen. Marie Kondo heeft het antwoord.

Does it spark me joy?

'Have I heard of Marie Kondo?', reageert mijn Amerikaanse vriendin Kim verbaasd op mijn vraag. 'Wietske, it's a movement in the States!' Inmiddels zijn er meer dan twee miljoen exemplaren van haar boek over de hele wereld verkocht. Het leest als een trein; aan de hand van haar eigen ervaringen neemt Kondo je >

BEZITTINGEN – ALS MEDIUM BIJ EEN
GESPREK MET JEZELF
– BEDANKEN VOOR HUN WERK

BOEKEN – WAARVAN JE BLIJ WERD TOEN
JE ZE AANRAAKTE

OPBERGEN – VRAAG HET AAN JE HUIS



mee op een persoonlijke en spirituele reis door het woud van je bezittingen. Kondo, of KonMari zoals ze door haar fans wordt genoemd, is een Japanse opruimgoeroe die zich vanaf haar vroegste jeugd heeft verdiept in opruimen. Ze kent alle valkuilen en obstakels die ik bij mijzelf en bij mijn cliënten tegenkom. De KonMari methode is even effectief als rigoureuus; houd waar je blij van wordt, gooi de rest weg. 'Does it spark me joy?' is de hamvraag (die spark is lastig om te zetten naar het Nederlands, maar die is belangrijk). Haar opruimmethode verloopt via een soort animistisch gesprek met je spullen waarbij je alles wat je hebt door je handen laat gaan, aanraakt, en je lichaam laat spreken. Op basis hiervan besluit je of je het wilt houden of niet. Omdat je dit een tijdlang honderden of misschien zelfs duizenden keren herhaalt, is het – voor de onzekeren onder ons – ook een training in besluitvaardigheid. Als je haar methode volgt, ruim je alles grondig en in een keer op. Je werkt niet per kamer, maar per categorie. Je begint met zaken die relatief gemakkelijk weg te doen zijn zoals kleding en boeken en tegen de tijd dat je goed getraind bent foto's en persoonlijke documenten. Opruimen is hierna niet meer nodig, omdat je alleen nog overhoudt wat je werkelijk waardeert en alles, en dan ook letterlijk alles, een vaste plek hebt gegeven. Ja! Ook de spullen van je kinderen.

Aan de slag

Na het lezen van dit boek kun je direct aan de slag, en het enige dat je nodig hebt zijn vuilniszakken. Ook geschikt voor slodderossen en hopeloze gevallen zoals ik. Weg met speciale opberg-systemen, seizoen dozen voor kleding zijn nergens voor nodig, en die slaapplek voor gasten die zelden komen kun je rustig otmantelen voor eigen gebruik. Ze verwoordt helder waar ik zelf

over gestruikeld ben. Toen ik bijvoorbeeld die zomerkleren van vorig jaar eindelijk uit hun dozen bevrijdde had ik al verschillende items opnieuw gekocht omdat ik ze domweg vergeten was. Ik ben inmiddels een enthousiaste beginner (kleding en boeken), deel mijn vorderingen via de app met een aantal vriendinnen die ook haar methode volgen (hilarisch), en volg haar adviezen grotendeels op. Of mijn huis en mijn spullen nou zo blij worden als ik hen bedank (zo nu en dan), geen idee, maar wat ik wel weet is dat ik er zelf een blij gevoel van krijg. Er zijn ook een paar dingen waar ze me niet in meekrijgt; ik droog mijn shampooflesjes niet af, ik vouw mijn sokken en panty's niet rechttop in sushirollen om ze rust te gunnen en mijn handtas maak ik ook niet elke dag leeg, zodat deze kan uitrusten.

Opruimen brengt voorspoed

'Jezelf omringen met spullen waar je blij van wordt, maakt gelukkig. Veel wegdoen en merken dat je zonder kan, maakt dat jouw materiële wensen afnemen. Een opgeruimd huis maakt verrassend veel ruimte en energie vrij voor andere belangrijke dingen in jouw leven', quote ik Marie Kondo. Ik geloof er niet alleen in, ik zie ook de resultaten. Bij mijzelf en bij mijn cliënten. 🦅

Opgeruimd! De manier om orde en rust in je leven te brengen. Marie Kondo, ISBN 9789400505629, A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

FAMILIE – ALS ONTVANGERS VAN
ONGEWENSTE SPULLEN

CADEAUS – BEDANKEN EN WEGDOEN

PANTY'S – VERBODEN ER EEN KNOOP
IN TE LEGGEN....

ROMMEL – ALS AFLEIDING VAN
ONDERLIGGENDE ISSUES