



Je leven meer ruimte geven!

VOOR MEER RUST IN HUIS, HOOFD EN HART

Ontdekkingsreis

aan de hand van

je spullen

in drie weken



de ontluikende roos

E-aanbod: *Op ontdekkingsreis 1*
een uitgave van *de ontluikende roos*



Introductie

We leven in een tijd van veel spullen. We hebben ze in huis en er is heel veel te koop.

In het geval je huis (is) vol(ge)raakt, om wat voor reden dan ook, kun je door de bomen het bos soms niet meer zien. Het kan dan gebeuren dat je af en toe gewoon vergeet wat je allemaal in huis hebt. Heel begrijpelijk!

Wanneer opruimen geen hobby van je is, kunnen de spullen een behoorlijk blok aan het been worden. Iets wat je je niet gewaar hoeft te zijn, maar voelbaar wordt wanneer je bezig gaat.

Opruimen wordt vaak – ten onrechte – in één adem genoemd met weggoaien. Het opruimproces is mijns inziens veel breder. Het gaat over keuzes maken: welke spullen passen bij je huidige leven en wil je daarom behouden? Welke spullen doen dit niet meer en hoe laat je die los? Weggoaien is slechts één manier van loslaten.

In deze ontdekkingsreis nodigt *de ontluikende roos* je uit een andere route te bewandelen. Met de kans je te laten verrassen in je eigen huis. Op een manier die blij maakt en tot een hereniging tussen jou en je dierbare spullen kan leiden. Een manier die wellicht inzichten brengt over waar jij voor staat en gaat. En je misschien zelfs overhaalt om te gaan opruimen...

1

De ontdekkingsreis is geënt op de filosofie van de Japanse opruimspecialiste Marie Kondo. Zij nodigt mensen uit zich bewust te worden van de spullen in huis waar ze echt van houden. Om van daaruit te kijken voor welke spullen het tijd is om een andere bestemming te zoeken.

TIP: lees de instructies op de volgende pagina en ga daarna naar week 1 (pagina 3). Lees wat de bedoeling is in deze week en voltooi de opdracht voordat je de informatie van week 2 (pagina 4) leest. Et cetera. Zo blijft de ontdekkingsreis je iedere week verrassen!

Veel plezier.

Leni van Noord
de ontluikende roos

de ontluikende roos
Leni van Noord
professional organizer
opruimcoach



www.deontluikenderoos.nl
info@deontluikenderoos.nl
06 47 44 26 80
KvK 01127064



Instructies

Tijd en tijdstip: Het is belangrijk om de onderdelen van de ontdekkingsreis te doen op een moment en tijdstip van de dag dat je energie hebt. Op die manier is het gemakkelijker om jezelf gemotiveerd te houden.

De hoeveelheid tijd die je aan de oefeningen besteedt, is aan jou. Probeer het uit. Begin met een minuut en bouw het, indien mogelijk, op en ervaar waar jij je plezierig bij voelt.

Drie weken op ontdekkingsreis: Het feit dat deze ontdekkingsreis drie weken beslaat is geen wet van Meden of Perzen. Trek gerust meer tijd uit. De oefening in week 3, bijvoorbeeld, kun je prima over langere tijd uitspreiden.

Focus: In deze ontdekkingsreis is de focus bewust gericht op die spullen in je huis waar je blij van wordt, waar 'je hart van gaat zingen'. Door het gevoel van blijdschap krijg je contact met je innerlijke levenskracht. De innerlijke levenskracht geeft energie en veerkracht om het leven aan te kunnen, de leuke én moeilijke dingen.

Op een goede dag...: Door de spullen te inventariseren waar je hart van gaat zingen zul je waarschijnlijk merken dat je ook spullen in huis hebt waarbij dit niet het geval is. Omdat je steeds beter vóélt en wéét welke spullen je vreugde brengen, zal het gemakkelijker worden om je spullen te schiften en dan sla je op een goede dag misschien toch aan het opruimen! Mocht het lastig zijn om in je eentje een start te maken, *de ontluikende roos* helpt je graag op weg.

Samen reizen: Wil je de reis graag samen maken of er een aspect uit belichten ter verdieping, dan kan dat natuurlijk ook. Dit kan bij je thuis, online of per telefoon.

Heb je vragen, mail gerust: info@deontluikenderoos.nl of bel: 06 47 44 26 80.

Bepaal een dag en tijdstip waarop je ontdekkingsreis ingaat en zet de eerste stap!

Een boeiende reis toegewenst, veel plezier en succes!



Week 1

EEN FRISSE BLIK!

Focus: Schoonheid herontdekken in je huis

Opdracht: Ergens schoonheid in zien maakt een mens blij en opent het hart. Klinkt het je aannemelijk in de oren, of wellicht wat zweverig? Neem de proef op de som!

Neem even de tijd en loop rustig door je huis. Kijk 'met een frisse blik' om je heen en kies voor iedere dag van de week een voorwerp waar jij schoonheid in ziet. Ga op elke dag bij het voor die dag gekozen voorwerp zitten of staan. Bekijk het van alle kanten, benoem waar de schoonheid voor jou in het voorwerp zit. Wat voel je bij het voorwerp? Schrijf iets op over je bevindingen.

NB Misschien heb je een klein notitieboekje? Schrijven helpt om dingen te laten landen. Je kunt je aantekeningen later terug lezen. Bovendien voorkom je dat je je hoofd met de bevindingen belast.

NB Keuze van voorwerpen: dit kan van alles zijn. Van kurkentrekker tot wasmachine, van schilderij tot medaille, van toilettas tot kledingstuk. Oud of nieuw. Alles komt in aanmerking zolang jij er schoonheid in ziet.

Doel: Je leven meer ruimte geven: het ervaren van momenten waarin je blijdschap voelt en je hart open is – aan de hand van je spullen!



Week 2

OP ZOEK NAAR...

Focus: Onderzoeken van plekken in huis die je rust en tevredenheid geven

Opdracht: Uit hoeveel ruimtes bestaat je huis? Schrijf ze op en verdeel ze over de week. Zijn het er zeven, dan bezoek je iedere dag een andere ruimte. Zijn het er minder dan kom je, bij wijze van spreken, vaker langs. Zijn het er meer, trek er dan wat meer dagen voor uit.

Ga in het midden van een gekozen ruimte staan. Sluit de ogen wanneer dit prettig voelt. Adem een paar keer rustig in en uit. Neem waar hoe je voeten en benen op de grond staan. Voel je ergens spanning in je lichaam, stel je dan voor dat je je uitademing daar naar toestuurt.

Open de ogen en maak met de twee wijsvingers en de twee duimen een 'fotolijstje'* waar je doorheen kijkt. Draai vervolgens langzaam rond en zoek een plek in deze ruimte waar je tevreden mee bent qua inrichting. Pak een stoel, zet die voor deze plek en mijmer een paar minuten over deze plek: wat maakt dat je tevreden bent met deze plek? Wat geeft deze plek jou? Noteer iets over je observaties.

Doel: Je leven meer ruimte geven: een gevoel van rust en tevredenheid gewaarworden in jezelf – aan de hand van je spullen!

* Je kunt ook een fotolijstje knippen uit papier en dit iedere keer gebruiken of van elke plek een foto maken.



Week 3

BIJZONDERE ONTDEKKINGEN DOEN!?

Focus: Het ontdekken van wat je spullen over jou zeggen

Opdracht: We staan over het algemeen weinig stil bij het feit dat er allerlei informatie in spullen verscholen zit. Voorwerpen bevatten namelijk kwaliteiten die ons gewoonlijk niet opvallen omdat we voornamelijk naar hun buitenkant kijken.

Denk maar eens aan een favoriet schilderij. We zien op het eerste oog de uiterlijke kenmerken: afbeelding, kleuren, materialen. Het interessante is dat we, wanneer we langer kijken, wellicht ook andere dingen ontdekken. Misschien zit de kwaliteit 'precisie' of juist 'nonchalance' in het kunstwerk. 'Uitbundigheid' (van kleuren) of juist 'verstilling'. Het is aannemelijk dat we het schilderij (deels) waarderen omdat het kwaliteiten van ónszelf spiegelt. Een spannende aanname waarin deze ontdekkingsreis je uitnodigt om deze 'spiegel' te onderzoeken. De kunst is om dit zonder oordeel te doen.

5

Om te ontdekken of er kwaliteiten verborgen zitten in de voorwerpen van week 1 en de plekken in je huis van week 2 en zo ja welke, maak je een tweede ronde. Ga gedurende de week (of trek er meer tijd voor uit) voor elk eerder geobserveerd voorwerp of bezochte plek zitten. Neem zoveel tijd als je nodig hebt om te mijmeren over de mogelijk aanwezige kwaliteiten, benoem ze en schrijf ze op. Welke kwaliteiten hebben betrekking op jou?

Doel: Je leven meer ruimte geven: ervaren hoe jouw spullen (deels) een afspiegeling zijn van jezelf, waardoor je jezelf mogelijk beter leert kennen.



Afsluiting

WAT FIJN DAT JE ...

... de ontdekkingsreis aan de hand van je spullen bent aangegaan. Je hebt drie weken (of iets meer) achter de rug waarin je de uitnodiging hebt opgepakt om spullen en plekken in je huis te observeren vanuit een weliswaar bekend, maar *'hoe-vaak-bekijken-we-de-wereld-zo?'* perspectief van blijdschap, tevredenheid, liefde.

- Je hebt bewust contact gemaakt met een aantal voorwerpen die 'je hart doen zingen'. Hoe is deze vernieuwde kennismaking of hereniging je bevallen?
- Je bent op zoek gegaan naar een aantal plekken in de verschillende ruimtes in je huis die je een gevoel van rust en tevredenheid geven. Ben je ze inderdaad tegengekomen? Hoe was het om de rust en tevredenheid te ervaren?
- Je hebt in de 'spiegel' die de spullen en plekken je voorhouden wellicht kwaliteiten van jezelf ontdekt. Hoe was dat?

6

Misschien ben je tijdens je ontdekkingsreis ook spullen en plekken in huis tegengekomen die geen blijdschap, tevredenheid of een gevoel van liefde oproepen. Maar eerder een futloos en moe gevoel teweegbrengen, je ontevreden stemmen. Zou je daarmee aan de slag willen gaan, maar je weet niet hoe? De keuze is aan jou om de stap te zetten en contact op te nemen met *de ontluikende roos*. Dan kunnen we samen kijken welke opruimaanpak bij jou past.

Wil je iets delen over je ontdekkingstocht en wat deze je heeft gebracht? Hartstikke leuk om je ervaringen te horen via info@deontluikenderoos.nl of 06 47 44 26 80.

Hartelijke groet,

Leni van Noord
de ontluikende roos