

Afstemmen op tastbare rommel (= wanordelijke spullen)

Oefening uit het boek:

'Mindful opruimen' van Stephanie Bennett Vogt

De eerste stap bij het opruimen van rommel (= wanordelijke spullen) is het onderkennen op hoeveel manieren rommel van invloed is op je energiepeil, je hoofd en je humeur.

Zoek een rustige en comfortabele plek in huis waar je kunt zitten. Neem voor elk van de onderstaande woorden een minuut de tijd (al dan niet met de ogen dicht) om waar te nemen wat voor gevoelens, gedachten of beelden met betrekking tot je fysieke rommel/spullen er boven komen. Maak aantekeningen.

Wat is het geval: niet de dingen zelf zijn de oorzaak van het hechten aan rommel/spullen, maar je zojuist ervaren gevoelens, gedachten of beelden. Nodig jezelf uit om te onderzoeken in hoeverre die gevoelens, gedachten en beelden echt van jou zijn. Of kun je ze zien als weersomstandigheden (zon, wolken, regen) die komen en gaan? Het oefenen van deze 'mindset' zal je helpen bij het onthechten, het beetje bij beetje losser komen staan van je rommel/spullen. Zodat je neutralere keuzes kunt maken tijdens het opruimen, stap voor stap.

Stapels

Ongelezen

Volgestouwd

Stof

Schimmel

Kwijtgeraakt

Beschadigd

Lawaaig

Stank

