



SCHRAP VANDAAG NOG DEZE **10 DINGEN** VOOR EEN EENVOUDIGER LEVEN



1 De eindeloze to-do lijst

Focus op de 3 belangrijkste taken per dag i.p.v. een lange lijst die je nooit afkrijgt. Hou het haalbaar!

2 Teveel speelgoed...

...in de woonkamer! Bewaar alleen de favorieten en zet de rest op een vaste plek uit het zicht. Roteer eventueel om de paar weken.

3 Kookstress in de week

Maak een lijst met 4 makkelijke, snelle gerechten per dag en herhaal die wekelijks! Themadagen vastleggen geven je nog minder denkwerk.

4 Een perfect huishouden

'Goed genoeg' is beter dan 'perfect maar onhaalbaar'. Kies je prioriteiten. Doe wat je kunt in de tijd die je hebt, maar ga niet in overdrive.

5 Stapels papieren...

...op je aanrecht of je bureau. Digitaliseer belangrijke papieren en gooi overbodige post direct weg. Papier is een stofmagneet en een stressmaker!

6 De dubbele voorraad

Heb je echt 10 brooddozen of 5 scharen nodig? Hou alleen wat je daadwerkelijk gebruikt. Koop pas iets nieuws als het oude écht aan vervanging toe is.

7 Overload notificaties

Zet meldingen van niet-essentiële apps uit en check je telefoon op vaste momenten. Nee, je hoeft echt niet van alles op de hoogte te zijn.

8 Jezelf als spilfiguur

Of toch het idee dat jij álles zelf moet doen! Laat je gezin helpen! Geef je kinderen en partner kleine, haalbare taken. Samen is the way to go!

9 Overvolle agenda's

En verplichtingen waar je geen energie van krijgt... Schrap 1 afspraak of activiteit die niet echt nodig is. Plan maandelijks een leeg weekend!

10 Spullen 'voor later'

Kies 3 dingen die stof liggen te verzamelen en geef ze vandaag nog weg. Sparen voor later is nonsens, je leeft nu, geef je leven dus NU de ruimte!

! Zet vandaag je eerste stap!

Wil je dit makkelijker kunnen volhouden? Vraag je jou af hoe je één of meerdere van deze 10 dingen kunt aanpakken? Ik geef je graag wat extra uitleg bij een online koffie!

Gratis en vrijblijvend. Gewoon omdat ik je de shift naar eenvoud zo hard gun!

Let's drink some coffee!