

Minder moeten, meer genieten!

Alle praktische tips uit de lezing
gebundeld! Op naar meer eenvoud
in je dagelijks leven!

DOOR MEREL GRUWEZ
van Eenvoudiger.leven



Hallo en welkom!

Hey! Leuk je nog eens terug te zien, al is het deze keer digitaal. Ik hoop dat je heel wat inspiratie haalde uit de lezing 'Eenvoudiger leven: minder moeten, meer genieten'.

Er kwamen tijdens de lezing heel wat inzichten, tools en tips op je af en misschien heb je niet alles even goed opgepikt toen.

Daarom heb ik speciaal voor jou alle tips en tools gebundeld in deze gids. Zodat je thuis, in alle rust, wanneer het jou uitkomt, alles nog eens kunt nalezen.

Zo ga je stap voor stap richting meer eenvoud! Wees welkom!

WAT IS eenvoudiger leven?



Eenvoud als basis brengt vrijheid in je dagelijkse leven.

Altijd druk, altijd bezig en een to-do lijst die nooit korter lijkt te worden. Dat moet zowat de dagelijkse staat zijn waarin heel wat vrouwen en mama's de week doorploeteren. Het huishouden, werk, kinderen, verschillende sociale verplichtingen... alles lijkt te moeten. Maar waar blijf JIJ?

Om jezelf (en je gezin) weer de nodige leefruimte te geven, pakken we niet alleen je huis, maar ook je tijdsbesteding en dagelijkse routines aan.

We breken los uit de dagelijkse rush en kijken hoe we écht tijd kunnen maken voor wat telt!

Want dat is mijn missie voor iedereen die de weg vindt naar Eenvoudiger.Leven: Het dagelijks leven eenvoudiger maken door gericht dingen aan te pakken. Zo ga je stap voor stap op weg naar MINDER MOETEN en MEER GENIETEN!

Dit doe ik door eenvoud te brengen op de 3 domeinen:

1. EENVOUD IN HUIS

Je kijk op spullen veranderen en de spullen in je huis aanpakken. Ontspullen, organiseren en opruimen zijn daar een deel van.

2. EENVOUD IN JE DAG

Dit gaat over bewust kiezen waar je tijd naartoe gaat, de juiste routines ontwikkelen en je planning op punt zetten. Door te gaan focussen op wat jij echt belangrijk vindt, kan je ook alle ballast en ruis overboord gooien. Eindelijk ademruimte!

3. EENVOUD IN JE HOOFD

Je doelen duidelijk stellen en van daaruit keuzes maken die meer rust brengen! Perfectionisme en verwachtingen loslaten. Opnieuw vrijheid ontdekken! En het ten volle beleven!



EENVOUD in je huis!

Wie meer eenvoud wil in huis, gaat vaak aan de slag met bakjes en mandjes om dingen logisch te organiseren. Maar er is meer nodig dan je kasten op orde hebben. Begin bij het begin!

1. **INPUT VERMINDEREN**
Nog voor je van plan bent om 1 lade of kast uit te mesten... zorg eerst dat er geen nieuwe onnodige dingen je huis in komen.

2. **ONTSPULLEN, ORGANISEREN, OPRUIMEN**
En dat wel degelijk in die volgorde. Eerst minderen, dan logisch indelen en dan pas gaat opruimen snel en makkelijk. Want opruimen zal je altijd moeten doen. Tenzij je in een kijkwoning 'leeft'.



*"Have nothing
in your house
that you do not
know to be useful
or believe to be
beautiful"*

– WILLIAM MORRIS

INPUT

VERMINDEREN

Als je bad overloopt, dan ga je niet onmiddellijk aan de slag met trekker en dweil om het water te beheerden. Het eerste wat je doet is de kraan dicht draaien. Zo is het net met spullen!

Want als jij heel hard je best doet om je kasten en huis opgeruimd te krijgen (en te houden) maar je gaat elke week shoppen, dan geef je het beter hier en nu op...

Deze concrete tips helpen je op weg:

- ✓ Stop met vrije-tijd-shoppen. Kies voor alternatieven zoals wandelen in de natuur, koffie en kunst, een boek lezen die al lang op je wacht of luister een leuke podcast!
 - ✓ Zie je iets wat je wil kopen? Pik niet direct in op je eerste emotie. Geef het wat tijd. Gebruik mijn Want/Need-lijst!
 - ✓ Hoe minder reclame je ziet, hoe minder je in verleiding komt om iets te kopen. Plak 'geen reclame' stickers op je brievenbus. Schrijf je uit voor nieuwsbrieven van merken en winkels. Besef dat promo's niet once-in-a-lifetime zijn, ook al doen winkels je dat geloven!
-

ONTSPULLEN, ORGANISEREN, OPRUIMEN

Wie blijft opruimen zonder eerst te ontspullen, verlegt gewoon hoopjes spullen van hier naar daar.

Wie opruimt zonder eerst te organiseren, zal het niet lang volhouden.
Of je moet een enorme wilskracht hebben.

Wie gaat organiseren zonder eerst te ontspullen, zal zich blauw betalen aan IKEA-bakjes en op lange termijn geen verschil zien.

Eerst ontspullen, dan organiseren, dan opruimen.

Deze concrete tips helpen je op weg:

- ✓ Zet je doel scherp! Weet WAAROM je aan de slag gaat, wat is je DOEL? Waar werkt je naartoe, zowel visueel maar zeker qua gevoel.
 - ✓ Begin je met ontspullen? Stel dan de juiste vragen!
'Heb ik dit nog nodig?' zal je in dit geval niet verder helpen...
 - ✓ Geef spullen een vaste plaats. Van je winterjassen tot je oorstaafjes. Met wat je best rekening kan houden, kun je horen in deze podcast.
 - ✓ Weet je niet waar te beginnen? De eerste en belangrijkste stap is het maken van een dropzone! Kom er meer over te weten in deze podcastaflevering!
-

EENVOUD in je dag!

1. VAN MULTITASKEN NAAR ROUTINES

Multitasken werkt niet. Ook al doen coaches in efficiëntie en time-management je dat graag geloven. Wat wel werkt? Goeie routines!

2. KEUZES MAKEN

Wie kiest voor meer eenvoud haalt ook meer uit het leven! Kiezen is helemaal niet verliezen!
Wie durft kiezen en een goeie balans bewaakt, kan volop genieten!

3. ORGANISEREN WAT JE WIL DOEN

Eerst je doel bepalen, dan keuzes maken en dan... inplannen!
Door goed te gaan plannen zorg je er voor dat je niet gaat uitstellen of dat je jouw tijd laat inpikken.



*"Life is really
simple, but we
insist on making
it complicated"*

– CONFUCIUS

ROUTINES BOUWEN EN KEUZES MAKEN

Een routine is een flow die rust brengt omdat je er niet meer moet bij nadenken. Het geeft je vooral mentale ruimte en eens het vlot gaat, spaar je er veel tijd mee uit.

Routines geven je meer vrijheid. Vooral als je daarnaast ook nog een écht keuzes durft maken! Want wie kiest, die wint!

Je wint tijd, energie en (leef)ruimte!

Deze concrete tips helpen je op weg:

- ✓ Bouw 1 routine uit per keer. Geef jezelf de tijd om deze routine ook eigen te maken, te testen, aan te passen tot het helemaal goed zit.
 - ✓ Hou steeds de 8 - 8 - 8 balans in je hoofd. 8 uur werken, 8 uur slapen, 8 uur 'vrije' tijd, waarvan 4 uur actief en 4 uur rust.
 - ✓ Je hoofd weet vaak niet wat kiezen omdat het te veel nadenkt en afweegt. Dus laat je buikgevoel beslissen. Gooi alles wat je graag doet in een pot, trek er 3 uit en voel wat je gevoel zegt. Meestal weet je diep vanbinnen wel waar je prioriteiten liggen.
-

ORGANISEER WAT JE WIL DOEN

Met een doel voor ogen en duidelijke keuzes, heb je een beter overzicht van wat je in je dag of week wil gaan doen. Dat ook effectief gaan inplannen zorgt er voor dat je niet gaat uitstellen of dat je jouw tijd niet laat inpikken door een ander.

Soms helpt het om je doel te visualiseren door bijvoorbeeld een moodboard of een quote. Maar ook je planning visualiseren houdt je bij de les!

Deze concrete tips helpen je op weg:

- ✓ Maak een to-do-lijst met maximum 3 puntjes. Alleen dan blijft het haalbaar.
 - ✓ Eat the frog! Doe datgene waar je het meest tegenop ziet als eerste.
 - ✓ Cut the carrot! Splits grote items op in kleine taken. Zet dat eerste kleine taakje op je to-do-lijst. De rest komt later.
 - ✓ 2 minute magic! Wat je minder dan 2 minuten kost om te doen, doe je direct ipv op je lijstje te zetten!
 - ✓ Stel prioriteiten. Wat WIL je, niet wat MOET je! Maak échte keuzes!
 - ✓ Zet soortgelijke taken bij elkaar. Taken die gelijkaardig zijn, gaan efficiënter als je ze bundelt.
 - ✓ Plan alles effectief in in je weekagenda. Dan zie je ook echt waar je kunt schuiven. En ook vooral: waar is er nog witruimte om lekker niets te doen. Want daar zit de magic, de leef-ruimte!
-

EENVOUD in je hoofd!

1. VROEGER WAS HET BETER

Misschien.. dat is subjectief natuurlijk.
Wat het vroeger wel was: eenvoudiger.
Toch alleszins in het leven van elke dag.
En daar kunnen we uit leren.

2. PERFECTIONISME OF NIET?

Nee, we zijn niet met z'n alles
perfectionistischer geworden. We willen
gewoon ons best doen. Maar er zijn nu
veel meer ballen om in de lucht te
houden, waardoor 'gewoon je best
doen' heel wat moeilijker dan vroeger.

3. VERWACHTINGEN LOSLATEN

Verwachtingen zijn vaak de rst je doel
bepalen, dan keuzes maken en dan...
inplannen! Door goed te gaan plannen
zorg je er voor dat je niet gaat uitstellen
of dat je jouw tijd laat inpikken.



*“Set peace of mind
as your highest goal,
and organize
your life
around it.”*

—BRIAN TRACY

OVER MISVERSTANDEN VAN VROEGER EN NU

Tijden veranderen, maar de kans is groot dat jij gewoon blijft doen wat je van je ouders en grootouders meekreeg. En dat is niet fout, zolang je je maar de vraag stelt of dit voor jou nog haalbaar is.

Want veel meer input, veel meer spullen en activiteiten in minder tijd en minder plaats, dat zorgt voor chaos en een constant gevoel van overweldiging. Alsof je nooit eens klaar bent...

Daarenboven wil je het ook nog eens goed doen, al die ballen ook nog eens sierlijk in de lucht houden. Want dat is toch wat men verwacht, niet?

Deze concrete tips helpen je op weg:

- ✓ Bekijk je 'erfenis'. Wat is van jou? En wat draag je mee van je ouders en vorige generaties. Wat zijn JOUW prioriteiten? Waar wil JIJ belang aan hechten? Los van wat anderen denken of vinden.
 - ✓ Laat verwachtingen over het HOE los. You do you! Doe dingen op jouw manier, zoals ze voor jou en je gezin werken. Hoe een ander iets aanpakt, dat is de ander zijn of haar zaak.
 - ✓ "It takes a village to make a home". Je hoeft niet alles in je huis en rondom jou alleen te dragen of te doen. Durf ondersteuning vragen.
 - ✓ Herteken de lijnen van je huis en huishouden. Wat vind jij écht belangrijk? Wat zijn voor jou de basiswaarden in je huis en gezin? Welke keuzes kan je van daaruit maken?
-

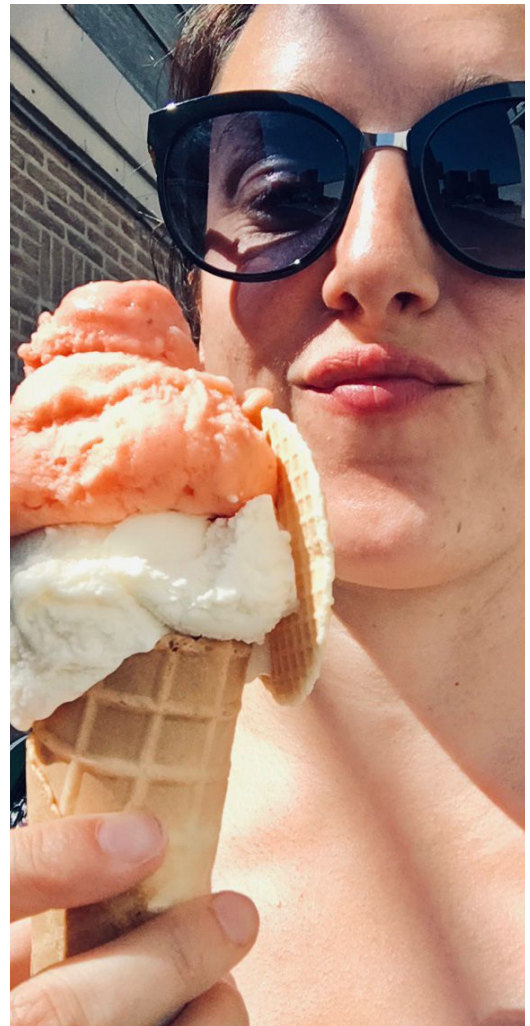
Bedankt!

Omdat je bij de lezing was, maar zeker ook om je eerste duik in eenvoud nog wat uit te breiden door deze gids te lezen.

Uit ervaring weet ik, en ondertussen al veel vrouwen met mij, dat eenvoud je heel veel oplevert.

Meer rust, meer energie, meer tijd, meer headspace, meer ademruimte, meer genieten!

And that my ladies, is dé reden waarom we op deze aardbol zijn! En laat niemand je ooit iets anders wijsmaken!



Wil jij wat ondersteuning?

Ontdek wat ik voor jou doe!

Kies ervoor om je tijd en energie te steken in dingen die écht de moeite waard zijn! Alleen zo neem je de controle terug over je huis, je huishouden én je leven!

