

Samenvatting uit het boek: *Opgeruimd leven in je huis* van Yvonne de Bruin & Sonja Buijs door Ria van den Bos

Een van de methodes uit dit boek:

Ontdekken wat je emotionele lijm is met spullen.
Dus nagaan waarom je zoveel waarde hecht aan bepaalde spullen.
Waarom je geen afstand kan doen van bepaalde spullen.

Heeft het bijvoorbeeld te maken met iets uit je verleden, over wie je bent geweest? Bijvoorbeeld kinderkleertjes waar je kinderen niet meer in passen die je maar niet weg kunt doen of kleding waar je in paste toen je 18 was of die ene jurk waarin je naar het schoolfeest ging.

Of heeft het te maken met iets op de toekomst gericht? Spullen die staan voor wie je had willen zijn of misschien nog steeds wilt zijn. Je bewaart bijvoorbeeld een broodbakmachine terwijl je diep van binnen weet dat je deze nooit gaat gebruiken. Maar dit is misschien jou beeld van een zorgzame moeder, een moeder die zelf brood bakt en voor gezonde voeding uit eigen tuin zorgt. Of je koopt fitnessapparatuur omdat je jezelf als slank iemand ziet met een goede conditie. Dit terwijl je sporten eigenlijk helemaal niet leuk vindt. Zo zijn er ontelbare voorbeelden van de emotionele lijm die er aan spullen kan zitten waardoor je niet op kunt ruimen. Het zijn vaak spullen die je niet gebruikt, of weet dat je ze nooit gaat gebruiken maar toch bewaard omdat er een verhaal achter zit. Wanneer je ontdekt waar jou emotionele lijm zit van de spullen kun je hier iets mee.

Je kunt je per voorwerp de volgende 4 vragen stellen:

- Wanneer, op welke manier en met welke reden zijn deze spullen in je huis gekomen?
- Waarom kun je deze spullen niet weggooien of weggeven?
- Welke herinneringen, gevoelens of wensen komen door deze spullen naar boven? Wat betekent het voor je om deze spullen om je heen te hebben?
- Kun je die betekenis los zien van de spullen? Kun je die betekenis op een andere manieren in gedachten houden?

Het geeft je inzichten waarom je bepaalde spullen bewaard.

Op deze manier kun je langzamerhand afscheid nemen van spullen die niet meer in je leven passen en waar je nooit iets mee zult gaan doen. Wanneer je afscheid neemt van spullen heb je ook geen smoezen meer klaarstaan waarom je iets wel bewaard. Je hebt dan het evenwicht gevonden tussen de spullen die je nu gebruikt, je herinneringen en je plannen voor de toekomst.

Je kunt andere manieren gaan verzinnen om een herinnering te bewaren zodat je bepaalde spullen weg kunt gaan doen en zo op kunt ruimen.

Aan bepaalde spullen zal altijd een emotionele lijm kleven en dat mag ook.

Deze methode is denk ik geschikt voor mensen die heel veel spullen bewaren omdat achter elk voorwerp een herinnering zit die ze alleen denken te hebben door de spullen.

Ook voor mensen die erachter willen komen wie ze nu zijn en wat nu bij ze past is deze methode geschikt.

Voor hen is het belangrijk om te kijken waarom ze denken alleen op deze manier een herinnering te kunnen koesteren. Als ze ontdekken waar de emotionele lijm zit en wat nu eigenlijk de echte reden is waarom ze zich zo aan spullen hechten kunnen de inzichten groeien en zo stap voor stap de emotionele lijm bij spullen loskoppelen. Ook kun je zo stap voor stap afscheid nemen van de persoon achter de spullen en gaan kijken wie ben ik nu en wat past nu bij mij en welke spullen horen daar nog bij.

Deze methode is denk ik niet handig voor mensen die weinig geduld hebben en zich moeilijk kunnen concentreren voor een langere tijd. Ook wanneer iemand moeite heeft met emoties voelen en herkennen zal deze methode minder geschikt zijn.

Voor deze mensen is een vlottere aanpak handiger.

Kortere vragen waarmee ze snel kunnen beslissen of iets weg kan of niet.