

Opruimen, waar ben je nou eigenlijk mee bezig?

Opruimen, het lijkt wel een thema voor veel mensen.

We zijn er soms heel veel tijd mee kwijt. We ruimen spullen op, maar vaak genoeg verleggen we spullen van de ene plek naar de andere.

In tijdschriften en op social media wordt er veel gesproken over opruimen.

Meestal krijg je een paar praktische tips zoals een overzichtelijke schoenenkast in de gang en mandjes waarin je losse spullen kunt bewaren.

Veel verder gaan deze tips niet echt, in ieder geval gaan ze niet dieper in op wat er werkelijk speelt achter het fenomeen opruimen en daar zal ik je meer over vertellen.

Interessanter is namelijk de vraag waarom op dit moment zoveel mensen bezig zijn met opruimen. Het gaat verder dan een lijstje maken om de rommel in huis aan te pakken.

Wat is nu eigenlijk het echte probleem?

Het wordt steeds drukker in ons leven. Op ons werk, ons sociale leven, onze agenda, in ons huis en zeker niet te vergeten daarmee ook in ons hoofd.

Alles moet snel en nu, we willen graag een Quick Fix.

Tijd om lang over iets na te denken is er vaak niet, want er staat altijd wel iemand te wachten op een antwoord.

En snel een beetje, want dan kunnen we snel weer door naar het volgende.

Die druk van buitenaf kan je behoorlijk opjagen en zorgen voor innerlijke onrust.

En ineens zal je op een punt komen waarbij je jezelf de volgende vragen stelt:

‘Waar ben ik nou toch mee bezig?’ of ‘Is dit nu echt wat ik wil of bij me past?’

Ergens in je volle hoofd wat maar doordendert ben je het overzicht kwijtgeraakt en daarbij misschien wel jezelf kwijtgeraakt.

De stem van je hart is niet meer te horen tussen al die verplichtingen, spullen en afspraken met anderen. Veel spullen, verplichtingen en taken zorgen niet alleen voor onduidelijkheid over je identiteit maar over versnippering van je persoonlijkheid.

Een enorme hoeveelheid mentale rommel, die we in ons huis vaak terug zien, zorgt ervoor dat er steeds een stemmetje in het achterhoofd zit dat je zegt: ‘Ik moet dit’, ‘ik moet dat’, ‘ik kan niet dit’ of ‘ik mag niet dat’....

Je huis is namelijk een spiegel van je innerlijke belevingswereld.

Dat veel mensen tegenwoordig diep vanbinnen ongelukkig zijn, terwijl ze aan de buitenkant alles lijken te hebben, heeft te maken met onze maatschappij.

Hieraan ontlenen we onze identiteit.

We hebben geleerd dat ‘niet wie je bent’ belangrijk is maar wel ‘wat je hebt’.

Een vakantie doet wonderen om ons hoofd en lichaam weer rust te geven en lucht te voelen, ruimte voor even niets. Maar als er na die vakantie niets verandert dan reis je van vakantie naar vakantie, van weekend naar weekend met een constante druk in je hoofd en een onrust in je lichaam.

Het verlangen om tijdelijk te ontsnappen zoals met een vakantie het geval is zal steeds zwaarder vallen of een leger gevoel geven om daarna weer mee te gaan in de drukte van de maatschappij, de sociale druk, de volle agenda en het volle huis.

Wanneer je de opruimtips zult toepassen zullen ze je in eerste instantie een goed gevoel geven en een tijdelijk overzicht. Uiteraard zal je dan ook ruimte in het hoofd ervaren, want als je maar genoeg opbergruimte hebt, zijn al die spullen prima te handelen. Ik bedoel zeker niet dat je minimalistisch moet gaan leven als die levensstijl niet bij je past.

Maar verdiep je zeker in de spullen die je bewust en onbewust verzameld hebt.

Welk gevoel probeer je met die spullen te vullen of te onderdrukken, is één van de belangrijkste vragen.

Om je huis en spullen te managen is het belangrijk dat je luistert naar je hart en daarvoor heb je iets meer tijd nodig.

Wat ligt er onbewust achter die spullen?

Zeg maar gerust 'wat ligt er onder de oppervlakte te sudderen in je hart?'

Opruimen is alles voor jezelf op een rijtje zetten en jezelf ordenen.

Daarbij rijzen de vragen:

'Wie ben ik eigenlijk?'

'Waar word ik echt blij van?'

'Waar word ik boos of verdrietig van?'

'Wat heb ik nodig om me echt fijn en vol vertrouwen te voelen?'

'Wat is mijn passie en wat heb ik nodig om het vuurtje in mezelf aan te wakkeren?'

'Wat wil ik nog bereiken in mijn leven en welke spullen passen daarbij?'

Als je de behoefte krijgt om op te ruimen stel jezelf dan eens die vragen.

Hiermee krijgt opruimen een diepere betekenis en blijkt het ook nog eens heel leuk te zijn om een verdiepende laag in jezelf te ontdekken.

Chaos in huis is chaos in ons hoofd en hart.

Tijd om eens anders naar opruimen te kijken en er ook plezier aan te beleven.

Als je gaat opruimen zorg dan dat je er echt even tijd voor vrij maakt.

Zet een lekker muziekje op waar je energie van krijgt.

Steek een gezellig kaarsje aan om het vuurtje wakker te houden en geniet van een goede bui.

Zo zal je zien dat het niet alleen veel makkelijker gaat, maar ook veel sneller.

En verdiep je echt in de spullen die je in huis hebt.

Stel jezelf de vraag: Wie wil ik zijn en vertegenwoordigen deze spullen bij mijn identiteit?

Veel plezier,

Ilonka Brakman

Living the Joy