

Inhoudsopgave 'Opgeruimd wonen!'

Les 1: Bij het begin beginnen

- 1.1 Inleiding
- 1.2 Redenen om opgeruimd te willen wonen
- 1.3 Wat is rommel?
- 1.4 Opruimcolumn
- 1.5 Eenvoudig beginnen
- 1.6 Operatie koelkast en vriezer
- 1.7 Samenvatting
- 1.8 Huiswerkopgaven
- 1.9 Keuze klus
- 1.10 Reacties en ervaringen

Les 2: Het opruimdossier

- 2.1 Inleiding
- 2.2 Het opruimdossier
- 2.3 Opruimcolumn
- 2.4 De levensmiddelenvoorraad
- 2.5 Een opgeruimde voorraadkast
- 2.6 Kookboeken opruim actie!
- 2.7 Samenvatting
- 2.8 Huiswerkopgaven
- 2.9 Keuzeklussen
- 2.10 Reacties en ervaringen

Les 3: Mopperen

- 3.1 Inleiding
- 3.2 Mopperen
- 3.3 Opruimcolumn
- 3.4 Vroeger hadden we minder spullen
- 3.5 Opruimpoëzie
- 3.6 Al uw toiletartikelen op orde
- 3.7 Samenvatting
- 3.8 Huiswerkopgaven
- 3.9 Keuze klussen
- 3.10 Reacties en ervaringen

Les 4: De spullenstroom

- 4.1 Inleiding
- 4.2 Stop de spullenstroom
- 4.3 Spullen welkom heten
- 4.4 Al uw medicijnen op orde
- 4.5 Samenvatting
- 4.6 Huiswerkopgaven
- 4.7 Keuze klussen
- 4.8 Reacties en ervaringen

Les 5: Klaar voor vertrek!

- 5.1 Inleiding
- 5.2 De informatiestroom
- 5.3 Hoe stroomt de informatie bij u binnen?
- 5.4 Vragen
- 5.5 Vertrekplekken
- 5.6 Zinnvolle herbestemming
- 5.7 In 6 stappen klaar voor vertrek
- 5.8 Samenvatting
- 5.9 Huiswerkopgaven
- 5.10 Keuze klussen
- 5.11 Reacties en ervaringen

Les 7: Woonwensen

- 7.1 Inleiding
- 7.2 Plezierig wonen
- 7.3 Ergens nieuw gaan wonen
- 7.4 Na verloop van tijd
- 7.5 Ruimte voor uw woonwensen
- 7.6 Als we nou eens.....
- 7.7 Woonwensenlijst voor elke ruimte
- 7.8 Hoe ziet dát er dan uit?
- 7.9 In de beperking toont zich de meester
- 7.10 Heeft alles een plek?
- 7.11 Samenvatting
- 7.12 Huiswerkopgaven
- 7.13 Keuze klussen
- 7.14 Reacties en ervaringen

Les 6: Tien minuten per dag

- 6.1 Inleiding
- 6.2 Spullen met toekomst en een verleden
- 6.3. De tien-minuten-per-dag-opdracht
- 6.4 In beweging komen
- 6.5 Stapels en nog meer stapels
- 6.6 Samenvatting
- 6.7 Huiswerkopgaven
- 6.8 Keuze klus
- 6.9 Reacties en ervaringen

Les 8: Bewegen en doorstromen

- 8.1 Inleiding
- 8.2 Fijn wonen
- 8.3 Magneetwerking
- 8.4 Energievreter
- 8.5 Opruimcolumn
- 8.6 Bewegen en doorstromen
- 8.7 De (kerst) balans opmaken
- 8.8. De (woonaccessoires) balans opmaken
- 8.9 Een woonaccessoires kast
- 8.10 Wat je aandacht geeft groeit
- 8.11 Opruimen als medicijn
- 8.12 Narigheid (verwerken en) opruimen
- 8.13 De helende kracht van creativiteit
- 8.14 Samenvatting
- 8.15 Huiswerkopgaven
- 8.16 Keuze klussen
- 8.17 Reacties en ervaringen

Les 9: Tien gouden opruimregels

- 9.1 Inleiding
- 9.2 Opruimregels
- 9.3 De moed erin houden
- 9.4 Samenvatting
- 9.5 Huiswerkopgaven
- 9.6 Reacties en ervaringen

Les 10: Opruimtypes

- 10.1 Inleiding
- 10.2 Opruimtypes en hun huisgenoten
- 10.3 Samenleven
- 10.4. Taakverdeling
- 10.5 Opruimcolumn
- 10.6 Samenvatting
- 10.7 Huiswerkopgaven
- 10.8 Keuze klussen
- 10.9 Reacties en ervaringen

Les 11: Opruimopvoeding

- 11.1 Inleiding
- 11.2 Opruimen is een vaardigheid
- 11.3 Opruimopvoeding
- 11.4 Samenwonen
- 11.5 Opruimen met kinderen
- 11.6 Opruimen hoort erbij
- 11.7 Speelgoed
- 11.8 Wat u kunt verwachten (en wat niet)
- 11.9 Soepele ochtend routine
- 11.10 Het speelgoed in de woonkamer op orde
- 11.11 'voor-even-uit-de-weg-opruimsysteem!'
- 11.12 Samenvatting
- 11.13 Huiswerkopgaven
- 11.14 Keuze klussen
- 11.15 Reacties en ervaringen

Les 12: Bewaren (of niet)?

- 12.1 Inleiding
- 12.2 Bewaren
- 12.3 Veilig stellen
- 12.4 Niet bewaren
- 12.5 Verlies of Winst
- 12.6 Eigenlijk-spullen
- 12.7 Symbolisch opruimen
- 12.8 De 'dat-doe-ik-dus-niet-weg' smoesjes
- 12.9 De 'dat-kan-nu-toch-wel-weg' foefjes
- 12.10 Een mooie-herinneringen-koffer
- 12.11 Al het onvervangbare veilig stellen.
- 12.12 Samenvatting
- 12.13 Huiswerkopgaven
- 12.14 Keuzeklussen
- 12.14 Reacties en ervaringen

Les 13: Eenvoudiger leven

- 13.1 Inleiding
- 13.2 (Iets) eenvoudiger leven
- 13.3. Tien tips om eenvoudiger te leven
- 13.4 Eenvoudig leven en het huishouden
- 13.5. De klussen klein houden
- 13.6 De Shakers
- 13.7 Overall spullen
- 13.8 Uw 'beeld en geluid' thuis op orde
- 13.9 Samenvatting
- 13.10 Huiswerkopgaven
- 13.11 Keuze klussen
- 13.12 Reacties en ervaringen

Les 15: Het hart van het huis

- 15.1 Inleiding
- 15.2 De keuken is het hart van het huis
- 15.3 Wat is onmisbaar in uw keuken?
- 15.4 Wat kunt u makkelijk missen?
- 15.5 Een opgeruimde keuken
- 15.6 Complicerende factoren
- 15.7 De opruimregels in de keuken.
- 15.8 Leuke keukentips
- 15.9 Samenvatting
- 15.10 Huiswerkopgaven
- 15.11 Keuze klussen
- 15.12 Reacties en ervaringen

Les 14: De papierwinkel

- 14.1 Inleiding
- 14.2 Papieren
- 14.3 Even checken
- 14.4 Een opruimcolumn
- 14.5 Post
- 14.6 Administratieve afhandeling
- 14.7 Een opgeruimd archief
- 14.8 Samenvatting
- 14.9 Huiswerkopgaven
- 14.10 Keuze klussen
- 14.11 Reacties en ervaringen

Les 16: Lekker slapen!

- 16.1 Inleiding
- 16.2 Opruimcolumn
- 16.3 Slaapkamerwensen
- 16.4 Sfeer
- 16.5 Indeling
- 16.6 Zomaar wat mogelijkheden
- 16.7. Een opgeruimde kledingkast
- 16.8 Do's en Do-not's
- 16.9 Samenvatting
- 16.10 Huiswerkopgaven
- 16.11 Keuze klus
- 16.12 Reacties en ervaringen

Les 17: Fijn wonen!

- 17.1 Inleiding
- 17.2 Opruimcolumn
- 17.3 'Your home is where your heart is!'
- 17.4 Indeling
- 17.5 Het grote gebaar
- 17.6 'Less is more!'
- 17.7 Vertonen
- 17.8 Verbergen
- 17.9 Kasten indelen
- 17.10. Een opgeruimde boekenkast
- 17.11 Samenvatting
- 17.12 Huiswerkopgaven
- 17.13 Keuze klussen
- 17.14 Reacties en ervaringen

Les 18: Een opgeruimd hoofd (1)

- 18.1 Inleiding
- 18.2. Liever een opgeruimd hoofd
- 18.3. Benodigdheden
- 18.4 Leegmaken dat hoofd!
- 18.5 Druk, druk, druk!
- 18.6 'To put first things First!'
- 18.7 Moet ik dit nu doen?
- 18.8 Samenvatting
- 18.9 Huiswerkopgaven
- 18.10 Keuze klussen
- 18.11 Reacties en ervaringen

Les 19: Een opgeruimd hoofd (2)

- 19.1 Inleiding
- 19.2 Tips voor een opgeruimd hoofd
- 19.3 Opruimen in uw sociale leven?
- 19.4 Inruimen
- 19.5 Een bucket list
- 19.6 Genieten en onderhouden
- 19.7 Samenvatting
- 19.8 Huiswerkopgaven
- 19.9 Keuze klussen
- 19.10 Reacties en ervaringen

Les 20: Opruimen voor gevorderden

- 20.1 Inleiding
- 20.2 Opruimen voor gevorderden
- 20.3 Betekenisvol bewaren
- 20.4 Mooi aandenken
- 20.5 Vertonen
- 20.6 Verbergen
- 20.7 Foto's
- 20.8 Samenvatting
- 20.9 Huiswerkopgaven
- 20.10 Keuze klussen
- 20.11 Reacties en ervaringen

Les 21: De zolder en zo

- 21.1 Inleiding
- 21.2 Zet maar op zolder!
- 21.3 Een opgeruimde zolder
- 21.4 Vrolijk opruimen
- 21.5 Samenvatting
- 21.6 Huiswerkopgaven
- 21.7 Keuze klussen
- 21.8 Reacties en ervaringen

Les 22: Alles uit de kast

- 22.1 Inleiding
- 22.2 Kasten kiezen
- 22.3 Kasten voor de kinderkamer
- 22.4 Kasten voor de werkkamer
- 22.5 Kasten voor de badkamer
- 22.6 Kasten voor de logeerkamer
- 22.7 Nog meer kasten
- 22.8 Tien kasten indelingstips
- 22.9 Samenvatting
- 22.10 Huiswerkopgave
- 22.11 Reacties en ervaringen

Les 23: Thuiskomen (en er weer op uit gaan)

- 23.1 Inleiding
- 23.2 Thuiskomen (en er weer op uit gaan)
- 23.3 Een opgeruimde hal
- 23.4 Een opgeruimde bijkeuken
- 23.5 De opruimregels in de bijkeuken
- 23.6 Een opgeruimde schuur of garage
- 23.7 Samenvatting
- 23.8 Huiswerkopgaven
- 23.9 Keuze klussen
- 23.10 Reacties en ervaringen

Les 24: Opruimdiploma

- 24.1 Inleiding
- 24.2 Opruimdiploma
- 24.3 En nu?
- 24.4 Vier leerstadia
- 24.5 Kilometers maken
- 24.6 Zwakke plekken en blinde vlekken
- 24.7 Smoezen en uitstelgedrag
- 24.8 Rommeltolerantie in relaties
- 24.9 Rommelige communicatie
- 24.10 Huiswerkopgaven
- 24.11 Reacties en ervaringen