

Oprydning for nybegyndere

Små skridt

Begynd med det synlige rod. Vælg ét område som første ryd-op-zone. Lad være med at tro, at du kan give det hele en stor tur på én gang. Du går kold. Begynd evt. med klædeskabet, dine bankpapirer eller halvdelen af reolen. Kort sagt: et overskueligt område.

Følg din lyst

Hvis du tænker »køkkenet, årh, nej«, så begynd et andet sted. Det skal være lysten, der styrer din oprydning. Begynd med garderoben, haven eller kasserne under sengen. Det er til at overskue og får dig i gang.

Grovsortering

Spørg dig selv ærligt, hvorfor du klamrer dig til en ting. Kan du leve uden, har du plads, og kommer du reelt til at bruge den igen? Spørg dig selv, hvad du elsker at se på eller bruge og sæt kun de ting til side. Dét, du ikke bryder dig om, ikke kan passe eller aldrig bruger, lægger du for sig selv. Sorter denne bunke i to: en »ved ikke-bunke« og en »smid ud eller giv væk-bunke«. Efter et par måneder kan du igen kigge på »ved ikke-bunken« igen – og du vil sandsynligvis smide det meste ud.

Sæt dine ting i system

Opdel dine ting i kategorier, hvadenten det er køkkengrejet, tøjet, bøgerne eller toiletsagerne. Opbevar samme slags ting sammen - f.eks. plasticbokse for sig, faglitteratur for sig, nederdele for sig osv. Det giver overblik og gør det nemt at rydde op løbende.

»Ryd op i dit rod med Feng Shui« af Karen Kingston. Bogan 2000. Tjek hendes hjemmeside www.spaceclearing.com

Er du et kronisk rodehoved, er der råd og lidelsesfæller at finde på www.clutterbug.net

Ryd op i dit



rod!

■ AF SUSANNE SVENDSEN

Kan du ikke slappe af, når du holder fri? Kan du ikke overskue, hvad du har lyst til?

Så er der stor sandsynlighed for, at du er omgivet af for meget nips, for mange tøj-bunker og for mange ting, du aldrig har brudt dig om.

Men bare rolig! Du er ikke nødvendigvis et behandlingskrævende rodehoved, fordi dit hjem er fyldt med ting. Det afgørende er, om du bruger dem – eller er glad for dem.

»Et hjem med mange ting er ikke nødvendigvis rodet. Ikke hvis de gør dig glad. Men så snart du kommer ind i et hjem, kan du se, om tingene bliver brugt eller ej. Rod er ting, som stagnerer – og det kan være alt fra gamle lp'er, over alt for mange dokumenter på computerens harddisk, til tøjbun-

ker,« siger terapeut og konsulent Heidi Maria Schønberg, der i mange år har undervist i bl.a. stress og selvudvikling. Hun har i det seneste år holdt

omkring 15 kurser og foredrag med titler som eksempelvis »Ryd op i dit rod«.

Rod dræner

»Rod har det med at avle mere rod. Samtidig ligger der mange følelser i rod. Bl.a. kan vi føle skyld over at smide ting ud, fordi det opleves som utaknemmelighed eller

frådseri,« konstaterer Heidi Maria Schønberg.

»På mine kurser i personlig udvikling har jeg også gennem længere tid lagt mærke til, at rod ofte går igen. Mange mennesker, der ikke kan overskue, hvordan de kommer videre med deres liv, har ofte rod i deres hjem. Orden skaber overblik, så du kan

tænke klarere og sortere væsentligt fra uvæsentligt, mens rod dræner dig for energi og kreativitet.«

Mental oprydning

Ifølge Heidi Maria Schønberg skyldes den stigende interesse for at rydde op og ud i sit liv især, at vi lever i et overflodssamfund, hvor vi drukner i ting og informationer. Vi har simpelthen brug for at kunne overskue vores liv, og det kan vi bedre, hvis det ikke roder.

Af samme grund er mange rodehoveder glade for hotelværelser, fordi de her kan slappe af uden rod – eller slipper for dårlig samvittighed over ikke at gøre noget ved det.

»Bunker kan ikke undgås, for der skal også være plads til at leve. Derfor er det sundt nok at rode i et par dage. Men hvis tingene bare hober sig op, er det tegn på, at man er opgivende. At man ikke ved, hvor man vil hen. Oprydning er en fysisk proces, som fører noget mentalt med sig. Vi rydder op i os selv samtidig.«