



Wat heb jij echt nodig?

Oersichtlik | November 2020

Hoe gevoelig ben jij voor marketing {{voornaam}}?

Als er nieuwe producten op de markt komen is het heel verleidelijk om dit uit pure nieuwsgierigheid en interesse in je kassamandje te stoppen. Het kan gaan om cosmetica, levensmiddelen, kleding, gadgets, electronica, boeken, woonaccessoires, verzorgingsproducten, voedingssupplementen etc. etc.

Eenmaal aangeschaft is de kans groot dat je het ook direct uit wil proberen of gebruiken ook al heb je nog eenzelfde product geopend of aangebroken liggen. Langzamerhand raken je kastjes en lades meer en meer gevuld met half opgemaakte producten of ongeopende producten waarvan je alweer vergeten bent dat je ze hebt.

Hoe gaat dat bij jou? Ben je sterk genoeg om steeds eerst je oude product helemaal op te maken of te wachten totdat het stuk is of versleten? Vandaag lees je hoe je al je voorraad daadwerkelijk op maakt en je sterker in je schoenen kan staan als het gaat om de verleiding van marketing. Doe je mee?

Groetjes,
Johanna

Praktisch

Alles uit de kast challenge

Bij de alles-uit-de-kast-challenge haal je alle spullen uit een kast, stopt deze in een doos en steeds wanneer je iets gebruikt, pak je het uit de doos en leg je het na gebruik terug op de originele plek in de kast. Zo kom je erachter welke spullen je wel en welke spullen je niet gebruikt. Dit doe je bijvoorbeeld 30 dagen lang en dat kan je vervolgens weer helpen om te beslissen wat je daarna weg doet.

1. Begin met een ruimte waar je veel gebruik van maakt. Wanneer je spullen dagelijks gebruikt, zie je snel resultaat.

Begin liever niet met een te grote ruimte. Toegegeven, de hele keuken leegruimen was leuk om te doen, maar het was ook erg behelpen. Door de hoeveelheid kasten te beperken, houdt je je huis netjes en zit je niet dertig dagen (of langer) in de rommel!

2. Probeer van tevoren in te schatten hoeveel tijd je nodig hebt om alle belangrijke spullen te gebruiken. Bij een keukenkast is dat misschien 30 dagen, maar bij een kast in de berging eerder 90 dagen of langer.

3. Wees niet te streng voor jezelf. Heb je iets gebruikt (een beschadigd bord) maar wil je het toch graag wisselen voor iets anders, doen dat dan vooral.

4. Zoek naar balans. Wij lieten de vaatwasser pas draaien als deze vol zat, ook al betekende dat een aantal extra borden en glazen.

5. Houd je spullen de eerste dagen dicht bij de hand en verplaats de rest daarna naar een andere kamer. Wij deden dit niet en een hoek van onze woonkamer was een maand lang een flinke rommel.

6. Na de challenge kom je er misschien achter dat je bepaalde dingen zelden gebruikt, maar wel wilt houden. Hiervoor kun je ook **een andere bewaarplek zoeken**. Houdt rekening met bijzondere omstandigheden zoals een feestje of een bijzondere maaltijd, maar beperk het wel. Je kunt je natuurlijk niet voor alle omstandigheden indekken (of je moet een opslagplaats kopen ;)).

7. Minimalisme is niet het doel. **Het doel is om op een leuke manier te ontdekken wat je wel en niet gebruikt** en wat je wilt houden of misschien beter weg kunt doen. Doe dat vooral op je eigen manier en beleef er ook een beetje plezier aan.

[BRON en meer info](#)

Maak je kasten leeg met deze 10 praktische tips

- 1. Orden en sorteer al je voorraad**, zowel levensmiddelen, cosmetica, non-food en verzorgingsproducten. Zo krijg je overzicht wat je allemaal nog van ieder product op voorraad hebt.
- Maak de afspraak met jezelf en je huisgenoten dat je **eerst oude producten volledig opmaakt** voordat je een nieuwe verpakking opent of koopt.
- Laat je niet verleiden** om toch weer een leuke aanbieding van iets te kopen waar je nog voldoende van hebt.
- Geef de spullen waarvan je nu al weet dat je ze toch niet gaat gebruiken weg aan een goed doel.** Stop ze meteen in een doos of tas en zet deze klaar om af te voeren.
- Wanneer een product bijna op is **noteer je dit op je boodschappenlijstje** en kun je uitkijken naar eventuele aanbiedingen.
- Daag jezelf uit om **eenmaal per week boodschappen te doen** en hanteer de huishoudregel 'op=op' en wees creatief met wat je nog wel in je kastjes hebt.
- Voel je weer de drang om te kopen? Wordt de verleiding te sterk? Kijk er dan even van een afstandje naar. **WAAROM wil je dit hebben?** Wat zit eronder? Is het een praktische noodzaak, of heb je eigenlijk gewoon even wat meer aandacht, liefde of zorg nodig?
- Begrens je uitgaven** door een limiet per week/maand af te spreken met jezelf.
- Ga in plaats van iets kopen, **iets beleven**. Zo creëer je mooie herinneringen en eraringen.
- Bedenk een goede reden** waarvoor je zou willen consuminderen en noteer deze op een zichtbare plek.

BEKIJK het filmpje hiernaast en trek je eigen conclusie....

KOOPKRACHT

DE KRACHT OM TE LATEN LIGGEN

WAT JE NIET NODIG HEBT

Loesje

Postbus 1045

6801 BA Arnhem

www.loesje.nl

Weersta de verleiding van marketing

Besef dat meer vaak minder is. **Hoe meer spullen je hebt, des te meer je bezittingen jou gaan bezitten.** Alles wat je bezit heeft een prijs. Niet alleen een aanschafprijs, het gaat veel verder. Het kost je tijd, geld, energie en aandacht.

Spullen moet worden verzekerd, opgeruimd, schoongemaakt, opgeborgen, gezocht, beveiligd, verhuisd en gerepareerd. En zelfs als je er vanaf wilt kost het moeite om ze te verkopen, naar de kringloop te brengen of af te voeren.

Hoewel het vaak lijkt dat je leven nèt iets beter zou worden met dat nieuwe product, verandert het in de praktijk vaak weinig aan je levenskwaliteit.

De meeste spullen maken je **tijdelijk gelukkiger**, waarna je weer op zoek gaat naar je volgende aankoop. Met minder spullen wordt je leven overzichtelijker, vrijer en minder duur. Vraag je eens af of je datgene wat je wilt kopen echt nodig hebt of dat je eigenlijk nog prima vooruit kan met dat wat je hebt.

Het maakt een wereld van verschil in je huishoudboekje. En slechts een klein verschil op je dagelijks geluksniveau. Sterker nog – mogelijk voel je je extra gelukkig omdat je beseft dat het kopen van minder spullen je uiteindelijk een stuk vrijer en blijer maakt!

Praktisch

8 vragen die helpen bij ONTSPULLEN

1. Is dit iets wat ik écht gebruik?
2. Voegt dit waarde toe aan mijn leven?
3. Zou ik dit kopen als ik het nu in de winkel zou zien liggen?
4. Zo niet, is dit iets waar ik van houd?
5. Bewaar ik dit omdat ik vind dat ik ervan moet houden?
6. Is dit een 'als-dan' of 'wat-als'? Iets dat binnen een straal van 20 kilometer te koop is voor minder dan 20 euro kan weg.
7. Wil ik dit bewaren vanuit een schuldgevoel naar de ander toe?
8. Heeft dit extreem veel emotionele waarde of kan ik het ook digitaliseren door het in te scannen of te fotograferen?



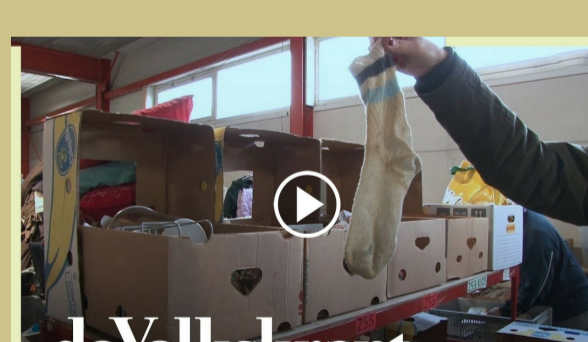
LEEFSTIJLTRAINING

Loop jij steeds weer tegen bepaalde barrières aan in je leven? Heb je het gevoel dat er meer in je zit dan je er tot nu toe uithaalt? Of zit je vast in bepaalde denk- en leefpatronen? Geef je dan op voor de persoonlijke leefstijltraining 'Leef zoals je bedoeld bent' en ga op weg naar rust, vrijheid en doelgerichtheid.

Je kunt kiezen uit **4 verschillende trajecten**. Wanneer je je bestelling online doorgeeft krijg je een leuke korting.

Ben je er klaar voor? Maak dan nu de juiste beslissing en kies voor een leven met toegevoegde waarde!

<https://it-oersicht.nl/Aanbod/Leefstijl-training/>



deVolkskrant



Ben je op zoek naar handvaten om beter op te kunnen ruimen? En wil je weten welke stappen je kunt zetten om daadwerkelijk verschil te zien tijdens het opruimen? **Bestel** dan nu het handboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd!'. Dit handboek is onmisbaar voor iedereen die aan de slag wil gaan met het aanbrengen van structuur in zijn/haar dagelijkse leven!

Je leert meer over jezelf, over jouw belemmeringen en hoe je effectief aan de slag kunt gaan met opruimen, plannen of je administratie op orde te houden. Je leert om helpende gedachten te gebruiken en om je gedrag te reflecteren.

In het handboek vind je invuloefeningen om je gedrag te analyseren. Daarna volgt er een uitleg hoe je hiermee om kunt gaan en tot slot vind je diverse handleidingen waar je direct mee aan de slag kunt om jouw leven georganiseerd te krijgen!

Inclusief GRATIS verzending! Bestel het handboek [hier](#)
Er is ook een PDF versie, deze kun je [hier](#) bestellen

Doe je mee?

11 februari 2021 Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'
20:00 Vrouwen van NU, Eelde

5 maart 2021 Workshop 'Ontspullen'
10:00 Vrouwen van NU, Peize

Wil je graag persoonlijke coaching of training?
Klik [hier](#) voor het volledige aanbod en meer info

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u johanna@it-oersicht.nl toe aan uw adresboek.

