

Bed en Nachtkastje!



Bij het opruimen en ordenen van je slaapkamer gaan je eerste gedachten wellicht uit naar de kledingkast. Het klopt dat die wel een heel belangrijk deel uitmaakt van je slaapkamer, maar.... Het woord slaapkamer zegt het al: Slaap! En slapen doe je in je bed.
Laten we van je bed dan ook een eye-catcher maken waar je 's avonds graag induikt.

STAP #1

De slaapkamer is wellicht de belangrijkste ruimte om te ventileren; begin dus met het openzetten van een of meerdere ramen.

Doe dit dagelijks direct na het aankleden! In de zomer kan het raam ook 's nachts openblijven, in de winter is het wellicht fijn om aan het einde van de middag het raam weer te sluiten.

STAP #2

Een slaapkamer mag rust uitstralen en je bed mag jou 'roepen' voor de nacht. Bij deze tweede stap vraag ik je dan ook om alles wat op je bed ligt stuk voor stuk aan te pakken.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Hoort het thuis op bed? Zo niet, waar hoort het wel thuis?
- In een andere kamer > Leg het bij de deur neer zodat je straks alles in één keer naar de juiste ruimte kunt brengen.
- Hoort het wel in de slaapkamer maar niet op bed > leg het op de juiste plek.

STAP #3

Wanneer je bed bevrijd is van alle ballast, maak je het mooi op.

Gebruik dekens, lakens of dekbedovertrek die jij mooi vindt en een gevoel van rust uitstralen.

Elke ochtend sla je je bed open; tegen de middag of avond sla je het beddengoed weer 'dicht'.
Als je gaat slapen lonkt er een heerlijk fris bed naar je!

STAP #4

Je nachtkastje. Bij velen een kastje waarin je vanalles en nog wat kunt bewaren. Ook dit staat echter in de slaapkamer en mag rust uitstralen. Alles voor een goede nachtrust, nietwaar?

Bekijk eens kritisch wat er bovenop het nachtkastje staat en ligt; heeft dit met slapen en ontwaken te maken? Zo niet, weg ermee!



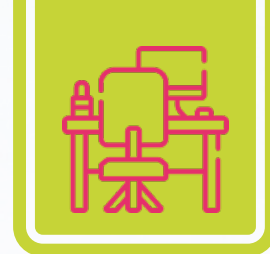
Francien van Rijt-Artz
Senior Professional Organizer

francien@opgeruimdjezelfzijn.nl
www.opgeruimdjezelfzijn.nl

Opgeruimd Jezelf Zijn = 100% Jezelf Zijn!



Bed en Nachtkastje! (2)



STAP #5

Wat zijn items voor bovenop je nachtkastje?

Een lampje

Wekker

Eventueel je sieraden die je dagelijks draagt

Eventueel een boek dat je aan het lezen bent.

Je smartphone hoort zeker niet thuis in de slaapkamer! Er is nagenoeg geen grotere stoorzender voor je slaap dan een smartphone.

Ja maar, ik gebruik de wekker van mijn smartphone.... Het zal je zóveel rust geven door een andere wekker te kopen en je smartphone in de keuken of woonkamer achter te laten.

STAP #6

Tja, de meeste nachtkastjes hebben ook nog een kastruimte...

Haal alles eens uit je nachtkastje en beoordeel kritisch of deze spullen wel thuishoren in je slaapkamer en nachtkastje.

STAP #7

Wat hoort er thuis in je nachtkastje?

Dat is natuurlijk persoonlijk, maar denk aan:

Zakdoekjes

Notitieblok en pen (voor de nachtelijke inspiratie)

Het boek dat je aan het lezen bent

Sokken of ondergoed

Sieraden

STAP #8

Leg en zet de spullen die voor jou in het nachtkastje horen terug in je nachtkastje.

Zó, de belangrijkste plek in je slaapkamer is klaar!



Francien van Rijt-Artz
Senior Professional Organizer

francien@opgeruimdjezelfzijn.nl
www.opgeruimdjezelfzijn.nl

Opgeruimd Jezelf Zijn = 100% Jezelf Zijn!

