

[LOGIN](#) OF [REGISTREER](#) | [ABONNEREN](#) | [LIBELLE VOORDEELPAS](#) | [LIBELLE MUSICAL CLUB](#) |

LIBELLE ZOMERWEEK



libelleDaily

iets zoeken...

MIJN ACCOUNT



Actueel

Libelle TV

Uit de regio

Mensen

Lifestyle

Food

Video & Fun

i

♥ HET LAATSTE NIEUWS



Freek Vonk is eindelijk verlost van zijn larven



Scott krijgt opnieuw diploma-uitreiking nadat



Schokkend: man probeert op straat baby uit armen



5 x quotes die je inspireren



Kate Middleton straalt in jurk van Dolce & Gabbana





Professioneel ontspullen: tips van opruimgoeroe Francine Jay

DOOR ELSELIEN VAN DIEREN

DEEL DIT ARTIKEL



Ontspullen: het is dé trend van het moment. Maar waarom leven met minder spullen? En, hoe pak je dat aan? De Amerikaanse opruimgoeroe Francine Jay schreef er een boek over: Gelukkig met minder.

Ondergetekende kan het zich niet voorstellen, maar Francine Jay heeft het altijd al prettig gevonden om met zo min mogelijk bagage op reis te gaan. “Het geeft me een heel vrij gevoel en dat wilde ik in mijn dagelijks leven ook ervaren”, vertelt Jay. “In een paar jaar tijd deed ik stap voor stap heel veel spullen weg. Toen we voor het werk van mijn man naar Engeland verhuisden, namen we slechts 2 tassen met spullen mee.”

Geen zorgen

Jays minimalistische manier van leven maakt haar gelukkig omdat voor haar geldt: minder spullen is minder om je druk over te maken. Je hebt geen zorgen over spullen die kapot

Kate Middleton straalt in jurk van Dolce & Gabbana

► geruimd huis is een

opgeruimd hoofd.

Miss Minimalist

Omdat Jay na haar verhuizing naar Engeland geen werkvisum had, besloot ze haar tijd te vullen met het schrijven van een blog over minimalistisch leven: [Miss Minimalist](#). "Ik kon op internet nauwelijks informatie vinden over dit onderwerp, dus besloot ik er zelf over te schrijven." Daar bleken meer mensen naar op zoek, want de blog werd een groot succes. En van een blog kwam een boek: *The Joy of having less*, waar in Amerika meer dan 750.000 exemplaren van werden verkocht.



LEES OOK: [OPRUIMEN? DOE DEZE 9 DINGEN VANDAAG NOG WEG](#)

Emotie

Jays boek is nu in het Nederlands vertaald: [Gelukkig met minder](#). Maar wat maakt dit boek anders dan de vele opruimboeken die er al zijn? Jay: "Je hoeft er geen opruimboxen of -manden voor aan te schaffen. Daarnaast gaat het niet alleen over opruimen, maar ook over de emotie erachter. Zo wordt het makkelijker om spullen echt los te laten."

Tijd voor tips! We vroegen Jay hoe je je woonkamer kunt ontdoen van onnodige spullen.

1. Verlaat je huis

"Maak een wandeling en loop daarna je huis binnen alsof je het voor de eerste keer ziet. Stel jezelf de vraag: is dit wat ik wil zien?"

2. Pak het groots aan

"Begin niet met het ordenen van je boekenkast, maar ga voor een groot gebaar. Die stoel waar je nooit in zit, kan die niet gewoon weg? Zo heb ik onze bank weggedaan. Dat voelde eerst een beetje raar, want welk huis heeft er nou geen bank? Maar we zaten er nooit in, dus waarom zou ik hem houden? Door rigoureuus te starten, krijg je energie om door te gaan met opruimen."

3. Stapje voor stapje

"Leq jezelf niet de druk op dat alles in één keer opgeruimd moet worden. Doe iedere keer

Kate Middleton straalt in jurk van Dolce & Gabbana

ten heb je er op de lange

termijn meer plezier van.”

4. Een vaste plek

“Het geeft veel rust om een vaste plek te hebben voor de spullen die je overhoudt. Zo grijp je nooit mis.”

Meer lezen? Jays boek ligt nu [in de winkel](#).



LEES OOK:

[7 dingen die je nú uit je kledingkast moet gooien](#)

[5 tips voor het hergebruiken van een eenzame sok](#)

[AfvalLEN? Dit opruim-trucje kan helpen](#)

Interview: Elselien van Dieren. Beeld: iStock

DEEL DIT ARTIKEL



LEES MEER OVER:

FRANCINE JAY

ONTSPULLEN

OPRUIMEN

OPRUIMGOEROE

WOONKAMER OPRUIMEN

Kate Middleton straalt in jurk van Dolce & Gabbana

