

Auteur van *Opgeruimd!* – wereldwijd 4 miljoen verkocht



MARIE
KONDO
SPARK
JOY

Een geïllustreerde masterclass
in de kunst van het opruimen

Over het boek

Marie Kondo's unieke KonMari-methode om op te ruimen is in korte tijd een fenomeen geworden en haar boek *Opgeruimd!* bereikte wereldwijd de bestsellerlijsten.

Spark Joy is haar praktische, geïllustreerde handleiding die laat zien hoe je je huis op de goede manier kunt 'ontspullen' en hoe je specifieke items kunt opbergen, van de keuken tot de badkamer en van papieren tot hobbyspullen.

Het boek bevat duidelijke tekeningen die Marie Kondo's gepatenteerde opvouwmethode voor shirts, broeken, sokken en jassen laten zien, evenals illustraties van goed georganiseerde lades en kasten. Ze gaat ook in op zaken die niet per se gelukkig maken maar die toch bewaard moeten blijven. Dit boek is perfect voor iedereen die verlangt naar een huis – en leven – dat *joy sparkt!*

De pers over *Opgeruimd!*

'Hét zelfhulpboek van 2015 (...) Een van de meest enthousiasmerende boeken die ik ooit heb gelezen.' – Ernst-Jan Pfauth, *De Correspondent*

'Wie dit boek leest, raakt echt enthousiast om op te ruimen.' – *Psychologie Magazine*

'Er waait een frisse wind door opruimland! Nou ja, het is meer een Japanse tornado.' – *Libelle.nl*

Over de auteur

Marie Kondo is de auteur van *The New York Times*-bestseller *Opgeruimd!*, waarvan wereldwijd meer dan 4 miljoen exemplaren werden verkocht. Het boek was een bestseller in Amerika, Japan, Nederland, Duitsland, Engeland, Italië, Polen, Brazilië, Finland, Roemenië, Tsjechië, Mexico, Spanje en vele andere landen. Ze stond met haar KonMari-methode op *The Time Magazine*-lijst van de honderd invloedrijkste personen van 2015. Ze woont in Tokio, Japan.

Spark Joy

Van dezelfde auteur
Opgeruimd!

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: www.facebook.com/Levboeken.

Spark Joy

MARIE KONDO



Oorspronkelijke titel

Spark Joy

© 2016 by Marie Kondo

Originally published in two separate volumes in Japan as *Jinsei ga Tokimeko Katazuke no Maho* 2 and *Irasuto de Tokimeku Katazuke no Maho* by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, in 2012 and 2015. Copyright © 2012, 2015 by Marie Kondo. English translation by Cathy Hirano with rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., through InterRights Inc., Tokyo, Japan, and Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA.

Vertaling

Barbara Lampe

Omslagontwerp

B'IJ Barbara

Illustraties binnenwerk

© 2012, 2015 by Masako Inoue

Opmaak

De Grafische Keuken

© 2016 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0726 5

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veeleenvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Inhoud

Voorwoord	12
Inleiding – De KonMari-methode	14
De zes basisregels van het opruimen	16

DEEL I | De KonMari-supertips

1

Leer voelen waar je blij van wordt

Opruimen is een confrontatie aangaan met jezelf; schoonmaken is een confrontatie aangaan met de natuur	25
Als je niet weet waar je blij van wordt, begin dan dicht bij je hart	28
‘Misschien komt het ooit nog van pas’ is taboe	30
Bij noodzakelijke spullen waar je niet blij van wordt, kijk je naar wat ze voor je doen	32
Verkleedpartijtjes houd je binnen	36
Denk niet meteen dat tijdelijke troep een terugval is	38
Als je het wilt opgeven	40

De troepfoto-shocktherapie	42
Hoe erg de rotzooi ook lijkt, pauzeer niet, stop niet en geef niet op	44
Als je verschrikkelijk slecht bent in opruimen, zul je de allergrootste verandering beleven	46

2

Hoe krijg je een stralend huis?

Maak je een voorstelling van je ideale interieur aan de hand van één foto	49
Spullen uit het grijze gebied kun je met een gerust hart houden	51
Een stralend huis is als je eigen museum	54
Voeg kleur toe aan je leven	56
Wat te doen met ‘nutteloze’ spullen waar je toch blij van wordt?	58
Creëer je persoonlijke oplaadplek	63

3

Alles wat je moet weten over met plezier opbergen

Gedurende het opruimproces zijn de bergplaatsen tijdelijk	66
Opbergen per materiaalsoort	68
Een lade inpakken als een Japanse bentobox	70

De vier grondbeginselen van het opbergen	73
Kleding opvouwen alsof het origami is	75
Alles wat je moet weten over de KonMari-vouwmethode	78
Maak een opbergplan waarmee de losse meubels waar je spullen in opbergt weg kunnen	81
Het ideale opbergen vlecht een regenboog door je huis	83

DEEL II | De opruimencyclopedie

4

Kleding opruimen

De bovenkant	89
De onderkant	98
Jurken en rokken	101
Kleren die hangen	103
Sokken en panty's	104
Ondergoed	106
Een stralende kledingkast	112
Tassen	119
Accessoires	120
Schoenen	124
Tips voor het inpakken van je koffer	126

5

Boeken opruimen

Advies voor diegenen die denken dat ze geen afstand kunnen doen van boeken	128
Series	130
Tijdschriften en koffietafelboeken	131
Boeken aantrekkelijk opbergen	131

6

Papierwerk opbergen

Vuistregel voor papierwerk: alles kan weg	133
Maak een 'in behandeling'-map	134
Cursusmateriaal	135
Creditcardafschriften	135
Garantiebewijzen	136
Gebruiksaanwijzingen	137
Wenskaarten	137
Knipsels	138
Prik een dag om dat wat 'in behandeling' is af te handelen	139

Komono opruimen

Cd's en dvd's	142
Schrijfgerei	143
Elektrische komono	147
Huidverzorgingsproducten en cosmetica	149
Ontspanningsartikelen	154
Medicijnen	155
Waardevolle spullen	156
Naaigerei	159
Gereedschap	160
Hobbyspullen	160
Verzamelingen	161
Dingen die je 'gewoon daarom' hebt bewaard	162
Linnen- en beddengoed	163
Handdoeken	164
Knuffels	164
Vrijtijdsartikelen	167
Seizoensgebonden decoratie	168
Spullen voor noodgevallen	168
Regenspullen	169
Keuken-komono	169
Schoonmaakmiddelen	206
Wasmiddelen	206
Badkamer-komono	207

Spullen met emotionele waarde

Door spullen met emotionele waarde op te ruimen orden je het verleden	217
Aandenkens aan je schooltijd ordenen	218
Aandenkens aan ex-geliefden ordenen	219
Sentimentele opnames	220
Creaties van je kinderen	220
Persoonlijke herinnerdingen	221
Brieven	222
De laatste stap: het uitzoeken van je foto's	222

DEEL III | Het magische effect

Een stralend huis

Een stralende entree	231
Een stralende woonkamer	233
Een stralende keuken	234
Een stralende werkkamer	235
Een stralende slaapkamer	236
Een stralende badkamer	237

De veranderingen die zich voordoen als je klaar bent

Breng door middel van opruimen je liefdesleven in balans	241
Opruimen brengt relaties duidelijk in beeld	243
Als de spullen van anderen je irriteren, wees dan als de zon	245
Dwing mensen niet tot opruimen als ze dat niet willen	249
Leer je kinderen hoe ze kleding moeten opvouwen	252
Zelfs als het mislukt: wees gerust, je huis zal niet ontploffen	253
Spullen waar je blij van wordt absorberen mooie herinneringen	257
Epiloog	261
Nawoord – Bereid je voor op de volgende fase in je leven	265
Dankwoord	260
Register	273

Voorwoord

Het leven begint pas echt wanneer je je huis hebt opgeruimd. Daarom heb ik het grootste gedeelte van mijn leven een studie gemaakt van opruimen. Ik wil zo veel mogelijk mensen helpen om voor eens en voor altijd op te ruimen.

Dat betekent echter niet dat je gewoon alles maar weg moet doen. Integendeel. Pas als je weet hoe je de spullen kunt uitkiezen waar je blij van wordt, wordt je ideale interieur haalbaar.

Als je er zeker van bent dat je ergens blij van wordt, dan houd je het, ongeacht wat een ander ervan zou zeggen. Hoe onvolmaakt en hoe alledaags het ook is; als jij het met zorg en respect gebruikt maak je er vanzelf iets waardevols van. Naarmate je verder komt in het selectieproces verscherp je je gevoeligheid voor die blijheid, waardoor je niet alleen sneller kunt opruimen, maar ook sneller knopen kunt doorhakken in het dagelijkse leven. Als je goed voor je spullen zorgt, zorg je ook goed voor jezelf.

Waar word jij precies blij van? En waarvan niet?

Het antwoord op deze vragen vormt de toegang tot jezelf beter leren kennen als iemand die het leven waardeert. Ik ben ervan overtuigd dat de inzichten die we door dit proces vergaren de stimulans zullen zijn waardoor niet alleen je interieur maar ook je hele leven zal gaan stralen van blijdschap.

Ik hoor weleens dat mensen bijna niks meer overhouden nadat ze de spullen waar ze niet blij van worden hebben weggedaan. Eerst zijn ze dan even helemaal de kluts kwijt. Dit komt vooral veel voor wanneer mensen net hun kleren hebben uitgezocht. Als jij dat straks ook hebt, laat je dan niet ontmoedigen. Het belangrijkste is dat je het doorhebt. Het is pas echt treurig als je je leven doorbrengt omringd door spullen waar je niet blij van wordt, zonder dat je dat doorhebt. En zodra je klaar bent met opruimen is er ruimte voor nieuwe pit in huis, nieuwe levenslust.

Je hebt maar twee vaardigheden nodig om je huis succesvol op te ruimen: je moet kunnen voelen waar je blij van wordt en de rest wegdoen en je moet kunnen beslissen waar je de gekozen spullen bewaart en ze daar ook altijd weer terugleggen.

Het belangrijkste bij het opruimen is niet beslissen wat je weg moet doen, maar juist beslissen wat je in je leven wilt houden.

Ik hoop dat de magie van het opruimen ervoor zorgt dat je een zonnige, blijde toekomst tegemoet gaat.

Inleiding – De KonMari-methode

‘Zeg, KonMari, is er ook een boek met plaatjes waarin je opruimmethode net zo wordt uitgelegd als in je lessen?’

Ik weet niet meer hoe vaak me dat gevraagd is. Mijn antwoord was altijd hetzelfde: ‘Maar dat heb je helemaal niet nodig, want het succes hangt voor 90 procent af van je instelling.’ Ik weet dat het er niet toe doet hoeveel kennis je vergaart; als je je manier van denken niet verandert, krijg je onherroepelijk een terugval. Wat ik als opruimconsultant probeer over te brengen is niet zozeer de opruimmethode als wel een aanpak waardoor je zelf leert opruimen. En ik ben van mening dat er een soort shocktherapie voor nodig is om dit aan te leren.

Tegelijkertijd is het ook zo dat de meeste mensen behoefte hebben aan meer gedetailleerde instructies wanneer ze zich eenmaal op het opruimen hebben toegelegd. Die mensen, die midden in het opruimproces zitten, zouden dus heel veel kunnen hebben aan een boek met illustraties. Terwijl het voor degenen die zich er nog niet op hebben toegelegd juist averechts kan werken. Wat dat betreft staat het uitgeven van dit geïllustreerde boek gelijk aan het doorgeven van geheime informatie.

Dus, ik vraag het maar op de man af: ben je ervan overtuigd dat je deze speciale, eenmalige opruimactie zult afmaken? Als je ‘ja’ hebt geantwoord, lees dan vooral verder. Ook als je al klaar bent met opruimen zullen de tips om je huis te laten stralen goed van pas komen. Maar als je ‘nee’ hebt geantwoord, begin dan alsjeblieft met mijn eerste boek *Opgeruimd!*. Als je dat al hebt gelezen maar nog steeds niet overtuigd bent, lees het dan nog eens, want iets – en waarschijnlijk zelfs iets heel kleins – weerhoudt je nog van opruimen.

Deze geïllustreerde gids is een samenvatting van specialistische kennis van de KonMari-methode. Voor diegenen die volledig zijn toegewijd aan het voor eens en voor altijd opruimen van hun huis, zal het bijzonder handig blijken; als een hand die op je rug precies op het juiste plekje krabt. Ik hoop dat je het van begin tot eind zult lezen. Voor diegenen die al een beetje hebben opgeruimd, maar nog wat meer details nodig hebben, zal het boek voornamelijk als een opruimnaslagwerk fungeren. Blader gerust door naar de relevante gedeeltes, als je hulp nodig hebt bij een specifieke klus. Ook geef ik antwoord op de meestgestelde lezersvragen, die me werden gesteld nadat *Opgeruimd!* uit was gekomen. En voor diegenen die al mijn persoonlijke verhalen willen overslaan en meteen willen doordringen tot de essentie van het opruimen, is alleen dit boek misschien wel voldoende.

Nou, ben je er klaar voor? Vergeet niet dat de ‘god van het opruimen’ altijd aan je zijde staat, zolang je je er maar op toelegt het werk af te maken.

De zes basisregels van het opruimen

Het opruimproces waaraan je nu gaat beginnen, draait er niet om dat je je huis ontdoet van rommel, of het er snel even netjes uit laten zien voordat het bezoek komt. Nee, je staat nu op het punt om te gaan opruimen op een manier die je leven glans zal geven en die het voor altijd zal veranderen.

Wanneer je opruimt volgens de KonMari-methode zul je verscheidene veranderingen waarnemen. Eén daarvan is dat je nooit meer zult terugvallen in troep als je eenmaal klaar bent. Verder zul je duidelijk voor ogen hebben wat je belangrijk vindt en wat je wilt bereiken. Je zult goed voor je spullen zorgen en elke dag weer een tevreden gevoel ervaren. De sleutel tot het succes is dat je het snel en grondig doet, alles in één keer.

Wanneer je eenmaal hebt ervaren hoe je huis aanvoelt als het helemaal netjes in de puurste zin van het woord is, zul je nooit meer rommel willen maken en dat gevoel zal zo sterk zijn dat het je de kracht zal geven om het ook netjes te houden.

1. Wees toegewijd aan het opruimen

De KonMari-methode lijkt misschien best moeilijk. En zij kost ook tijd en moeite. Maar, nu je toch dit boek hebt opgepakt met de intentie om een serieuze poging tot opruimen te wagen, kun je net zo goed doorlezen. En geloof in jezelf. Nu je eenmaal besloten hebt het te doen, hoeft je alleen nog maar de juiste methode toe te passen.

2. Stel jezelf je ideale interieur voor

Bedenk in wat voor een huis je wilt wonen en hoe je erin wilt wonen. Met andere woorden: beschrijf je ideale leefomstandigheden. Als je van tekenen houdt, schets dan hoe het eruit moet zien. Als je liever schrijft, beschrijf het dan. Je kunt ook foto's uit tijdschriften knippen.

Zou je liever meteen beginnen met opruimen? Dat is nou precies waarom zoveel mensen een terugval krijgen nadat ze hebben opgeruimd. Wanneer je je eerst een voorstelling maakt van je ideale interieur, geef je eigenlijk vorm aan de reden waarom je wilt opruimen en stel je vast wat voor een leven je wilt gaan leiden als je klaar bent.

Het opruimen staat voor een belangrijk keerpunt in je leven. Denk dus goed na over het interieur dat je wilt nastreven.

3. Eerst wegdoen

Een kenmerk van mensen die nooit klaar zijn met opruimen is dat ze proberen alles op te bergen zonder iets weg te doen. Als de spullen zijn opgeborgen ziet een huis er op het eerste gezicht wel netjes uit, maar als alle bergplaatsen vol zitten met onnodige spullen zal het onmogelijk zijn om ze geordend te houden. Een terugval is dan onvermijdelijk.

Het geheim van succesvol opruimen is dat je eerst klaar moet zijn met spullen wegdoen. Je kunt pas bedenken waar en waarin je dingen wilt opruimen als je weet wat je houdt en wat je wegdoet. Alleen dan weet je precies hoeveel bergruimte je nodig hebt.

Het nadenken over waar je dingen zult opbergen en het piekeren over of het wel gaat passen leidt alleen maar af van het weggooien. Zo krijg je het nooit af en dat zou zonde zijn. Beschouw daarom elke bergplaats die je tijdens het sorteerproces gebruikt als tijdelijk en focus op de volgende categorie. Alleen zo krijg je het werk snel af.

4. Sorteert per categorie, niet per plek

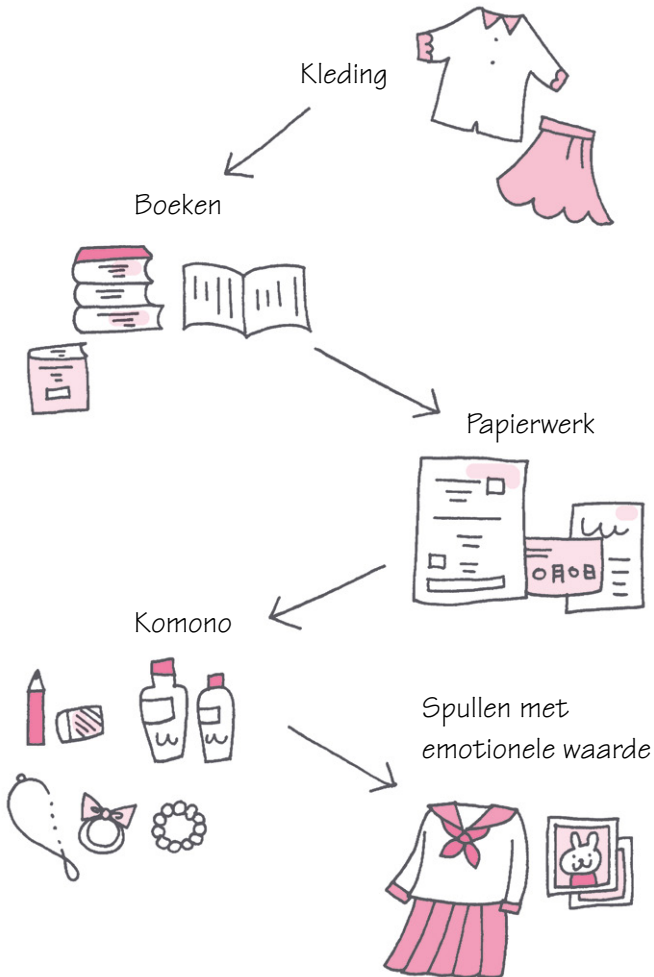
Een van de meest voorkomende fouten is dat mensen kamer voor kamer gaan opruimen. Deze aanpak werkt echter niet, omdat je dan denkt dat je hebt opgeruimd terwijl je eigenlijk alleen maar spullen hebt verplaatst van de ene naar de andere plek. Of je hebt spullen van dezelfde categorie over het hele huis verspreid, waardoor je geen idee hebt van de hoeveelheid spullen die je eigenlijk hebt.

De correcte aanpak is dan ook het sorteren per categorie. Dat wil dus zeggen dat je alle spullen uit dezelfde categorie in één keer aanpakt. Als je bijvoorbeeld kleding gaat opruimen, bestaat de eerste stap uit het op één plek verzamelen van alle kledingstukken in huis. Zo kun je precies zien hoeveel je hebt. En als je dan geconfronteerd wordt met een enorme berg kleren, word je meteen gedwongen te beseffen hoe slecht je je spullen hebt behandeld.

5. Houd je aan de juiste volgorde

Het is niet alleen cruciaal om te ordenen per categorie, maar ook om de juiste volgorde aan te houden. En dat is: kleding, boeken, papierwerk, *komono* (allerlei), en tot slot de spullen met emotionele waarde.

De juiste volgorde van opruimen



Is het je weleens overkomen dat je tijdens het opruimen oude foto's tegenkwam en je vervolgens uren later nog steeds foto's zat te kijken? Dat overkomt de besten, maar het geeft wel duidelijk aan waarom het zo belangrijk is dat je de juiste volgorde aanhoudt. Door die volgorde leer je ook sneller aanvoelen waar je blij van wordt. Kleren zijn perfect oefenmateriaal voor het aanscherpen van die vaardigheid, terwijl foto's en andere spullen met emotionele waarde juist de belichaming zijn van spullen waar je niet aan moet komen tot je deze vaardigheid onder de knie hebt.

6. Vraag jezelf af of je er blij van wordt

Hét criterium bij het beslissen of je iets houdt of wegdoet is of je er blij van wordt (*Does it spark joy?*). Bij het beslissen is het belangrijk dat je het aanraakt, en dan bedoel ik dat je iets stevig vasthebt met beide handen, dat je je er één mee voelt. Let goed op je eigen lichamelijke reactie. Als je ergens blij van wordt, wil dat zeggen dat je een sprankje opwindning voelt, alsof de cellen in je lichaam langzaam opstaan. Wanneer je iets vasthebt waar je niet blij van wordt, krijg je juist het gevoel dat je lichaam zwaarder is.

Denk eraan dat je niet bezig bent met kiezen wat je weg moet doen, maar met kiezen wat je wilt houden. Alleen de spullen waar je blij van wordt, houd je. En als je iets wegdoet waar je niet blij van wordt, vergeet dan niet het te bedanken voordat je afscheid neemt. Door dankbaarheid te voelen bij het afstand doen van spullen, voed je de waardering voor de dingen die je in je leven houdt en daardoor zul je er ook beter voor zorgen.



Wacht niet met opruimen tot na de verhuizing

Als mensen me vragen of ze beter voor of na de verhuizing kunnen opruimen, zeg ik altijd: 'Ervoor!' Als je nog geen nieuw huis hebt gevonden, moet je toch meteen beginnen. Waarom? Omdat het huis waar je nu in woont je naar je volgende huis zal leiden.

Soms denk ik weleens dat alle huizen zijn aangesloten op een soort netwerk. Het is net alsof je je huis, als je het goed hebt opgeruimd, doorgeeft aan het netwerk dat je goed voor je huis zorgt, waardoor een ander huis zich tot je aangetrokken voelt. Althans, zo denk ik erover.

Tallose klanten hebben me verteld dat ze het perfecte nieuwe huis vonden zodra ze hun oude hadden opgeruimd. Sommige van die verhalen zijn heel bijzonder. Dus als je een mooi nieuw huis wilt vinden dat precies bij je past, zorg dan goed voor het huis waar je nu in woont.

DEEL I

De KonMari-supertips

Leer voelen waar je blij van wordt

Opruimen is een confrontatie aangaan met jezelf; schoonmaken is een confrontatie aangaan met de natuur

‘Deze keer ga ik het echt doen! Ik ga een eindejaarsschoonmaakmarathon houden!’

In Japan is het einde van het jaar traditioneel de tijd om het hele huis schoon te maken in voorbereiding op het nieuwe jaar (net zoiets als de voorjaarsschoonmaak in sommige landen). Elk jaar in december gaat het in tv-programma’s en tijdschriften over opruimtips en staan de schoonmaakartikelen op prominente plekken in de winkels. De mensen gaan zo enthousiast aan de slag met schoonmaken alsof het een nationaal evenement is. Soms denk ik weleens dat het in het DNA van de Japanners zit voorgeprogrammeerd.

Wanneer het allemaal weer voorbij is zeggen verbaazingwekkend veel mensen: ‘Ik heb echt heel goed opgeruimd aan het eind van het jaar, maar het is me niet gelukt om het voor oud en nieuw af te krijgen.’ Als ik ze dan vraag

wat ze gedaan hebben, wordt al gauw duidelijk dat ze bijna allemaal net zo opruimen als ze schoonmaken. Met andere woorden, ze gooien willekeurig wat onnodige spullen weg waar toevallig hun oog op valt, nemen de vloer en de muren af die onder stapels troep tevoorschijn komen, doneren dozen vol boeken, nemen de planken af waar die boeken op stonden...

Voor alle duidelijkheid: met deze aanpak blijf je de rest van je leven opruimen. Het is niet verwonderlijk dat dergelijke 'eindejaarsschoonmaakacties' maar half af komen. Ik zal eerlijk zijn, mijn familie en ik hebben ook jarenlang op die manier schoongemaakt en het is ons ook nooit gelukt om ons huis spic en span te krijgen voor oud en nieuw.

De woorden 'opruimen' en 'schoonmaken' worden vaak als synoniemen beschouwd, maar het zijn twee totaal verschillende dingen. Als je die belangrijke waarheid niet kunt inzien, zal je huis nooit echt schoon worden. Ten eerste ligt de focus op verschillende dingen: bij opruimen heb je met spullen te maken en bij schoonmaken heb je met vuil te maken. Beide acties hebben als doel om een kamer er schoon uit te laten zien, maar opruimen betekent spullen verplaatsen en ze opbergen, terwijl schoonmaken het opvegen en opdweilen van vuil is.

De verantwoordelijkheid voor troep en rommel ligt voor de volle honderd procent bij de persoon in kwestie. Dingen vermenigvuldigen niet uit zichzelf, dat gebeurt alleen wanneer je ze koopt of krijgt. Rotzooi ontstaat als je spullen niet op hun vaste plek teruglegt. Als het in een kamer een zootje wordt 'voordat je er erg in hebt' is het toch helemaal je eigen schuld. Met andere woorden: **opruimen is een confrontatie aangaan met jezelf.**

Daartegenover staat dat vuil wél uit zichzelf verschijnt. Het is een wet van de natuur dat stof en vuil zich opstapelen, daarom is **schoonmaken een confrontatie aangaan met de natuur**. Schoonmaken moet regelmatig gedaan worden om het natuurlijk opgehoopte vuil te verwijderen. Daarom heet het eindejaarsevenement in Japan ook niet een ‘opruimactie’ maar eerder een ‘schoonmaakactie’. Als je wilt dat je eindejaarsschoonmaak een kans van slagen heeft, moet je zorgen dat je daarvoor al klaar bent met opruimen.

In mijn vorige boek legde ik uit dat een ‘opruimmarathon’ inhoudt dat je het hele proces hebt afgerond van grondig sorteren en wegdoen en besluiten waar je de rest opbergt. Dit hoeft maar één keer. Als je even je schouders eronder zet, kun je je daarna concentreren op je eindejaarsschoonmaak. Het komt ontzettend vaak voor dat mensen die denken dat ze niet goed kunnen schoonmaken in werkelijkheid niet weten hoe ze moeten opruimen. Mijn klanten die het hele opruimproces hebben afgerond zeggen regelmatig dat schoonmaken nu nauwelijks tijd kost. Sterker nog, ze vinden het leuk om te doen, terwijl het ze voorheen een rotgevoel gaf.

De tempel schoonmaken is een onderdeel van de opleiding tot boeddhistische monnik, de tempel opruimen niet. Al schoonmakend kun je je hoofd leegmaken terwijl je handen blijven doorwerken, maar bij opruimen moet je nadenken: over wat je wegdoet, wat je houdt en waar je het gaat opbergen. **Je zou kunnen zeggen dat opruimen de geest ordent terwijl schoonmaken de geest zuivert**. Als je het huis voor het nieuwe jaar schoon wilt hebben, begin dan met een opruimmarathon. Want hoe hard je het ook probeert, het wordt nooit echt schoon als je niet eerst hebt opgeruimd.

Als je niet weet waar je blij van wordt, begin dan dicht bij je hart

‘Ik voel... eh... blijdschap... Ik eh, ik denk dat... ik voel dat... blij... iets tussen blij... en niet blij.’

Tijdens haar eerste les zit mijn klant verstijfd voor een berg met kleding. Ze heeft een wit T-shirt in haar hand en er ligt een vuilniszak naast haar klaar. Ze legt het T-shirt terug op de berg en pakt het grijze vest dat ernaast ligt. Nadat ze daar tien seconden naar heeft zitten staren, kijkt ze langzaam naar me op. ‘Ik weet niet hoe “blij” voelt,’ zegt ze uiteindelijk.

Zoals je inmiddels wel weet, bestaat de kern van mijn aanpak uit het houden van de dingen waar je blij van wordt en het wegdoen van de rest. **Word je er blij van als je het aanraakt?** Sommige mensen hebben geen enkele moeite met dit criterium, maar velen vragen zich af wat het eigenlijk inhoudt en mijn klanten vormen daarop geen uitzondering. Als dat gebeurt geef ik ze de volgende oefening.

Haal de top 3 van deze berg waar je het meest blij van wordt. Je hebt drie minuten om te beslissen.

In het geval dat ik hierboven beschreef, was mijn klant even stil en dacht na. ‘Een top 3...’ mompelde ze. Vervolgens rommelde ze tussen de kleding, trok er vijf dingen uit en legde ze op een rijtje. Ze veranderde de volgorde een paar keer, legde er toen twee terug op de berg en zei vlak voordat de drie minuten verstreken waren vol overtuiging: ‘Dit is de top 3, van rechts naar links!’ Voor haar lagen een witte jurk met groene bloemen, een beige mohair trui en een blauwe gebloemde rok.

‘Dat is het!’ zei ik tegen haar. ‘Zo voelt blij!’

Ik meende het echt. **De beste manier om erachter te komen waar je wel of niet blij van wordt, is vergelijken.** Tenzij je gevoelens heel zwart-wit zijn, is het in het begin moeilijk om te beslissen of je ergens blij van wordt als je het op zich bekijkt. Maar als je het vergelijkt met wat andere spullen, wordt je gevoel duidelijk. Daarom is het ook zo belangrijk om per categorie aan de slag te gaan, om te beginnen met kleding.

Deze ‘top 3-methode’ kan ook bij andere categorieën gebruikt worden. Probeer het eens als je bijvoorbeeld moeite hebt bij het sorteren van je boeken of hobbyspullen. Zolang je binnen dezelfde categorie blijft, kun je niet alleen de top 3 eruit pikken maar zul je alles uiteindelijk duidelijk kunnen indelen. Het duurt natuurlijk veel te lang om elk item een plekje in de ‘hitlijst’ te geven, maar tegen de tijd dat je de top 10 of top 20 hebt gekozen, zul je zien dat alles wat na een bepaalde grens komt zijn langste tijd gehad heeft. Het ontdekken waar die grens ligt, is een fascinerend proces.

Ik heb nog een ander speciaal trucje waarmee je kunt vaststellen waar je blij van wordt als je net begonnen bent met het sorteren van je kleding: begin met de kledingstukken die je het dichtst op je hart draagt. Kun je al raden waarom? Omdat dat de plek is waar de blijdschap ontvlamt, dáár voel je haar het best, in je hart en niet in je hoofd. Hoe dichterbij het hart je iets draagt, hoe makkelijker het is om te kiezen. Broeken en rokken zijn makkelijker dan sokken, terwijl blouses en shirts weer makkelijker zijn dan broeken en rokken. Technisch gezien draag je lingerie, zoals beha's en hemdjes het dichtst op je hart, maar de meeste mensen hebben daar niet genoeg van om een goede vergelijking

te maken. Daarom hanteer ik als vuistregel dat je moet beginnen met blouses en shirts.

Als je het bij een bepaald kledingstuk niet zeker weet, houd het dan niet gewoon vast maar omarm het. Als je het tegen je borst drukt, reageert je lichaam anders en dat kan helpen bij het voelen of je er blij van wordt. Probeer ernaar te staren, het aan te raken, het tegen je borst te drukken als je het niet zeker weet. Als laatste redmiddel zou je het ook nog aan kunnen trekken. Als je veel kledingstukken hebt die je nog aan moet trekken om het zeker te weten, kun je die beter apart leggen en wanneer je klaar bent met sorteren een passessie houden.

In het begin is het moeilijk om te voelen waar je blij van wordt. Een van mijn klanten deed al een kwartier over het eerste kledingstuk dat ze oppakte. Maar als je het gevoel hebt dat je er te lang over doet, moet je je geen zorgen maken. Snelheid is een kwestie van ervaring. Als je in het begin genoeg tijd steekt in het leren voelen, zul je later steeds sneller kunnen beslissen. Dus geef niet op. Blijf proberen, want ook jij zult ooit zover zijn.