

4

Onorthodox genieten & co

Héb je tijd weten vrij te maken, maar wil je eens iets totaal anders doen? Hier zijn wat onconventionele activiteiten waar je nog wékelang over kunt napraten.

- A. Lachyoga of lachmeditatie (www.lachenisliefde.nl).
- B. Floaten: ontspannen liggen in warm water (www.floatcenter.nl).
- C. Energie binnenkrijgen via de zuurstofbar (www.urbanoasis.nl).
- D. Binnen vliegen, indoor skydive (www.indoorskydive.com).
- E. Koeknuffelen (www.agrarischcultuurgoed.nl).
- F. Vissen aan je voeten laten knabbelen (www.drfish-amsterdam.nl).
- G. Helikopterview: zweefvliegen (www.zweefvliegen.nl).
- H. Varkens masseren (www.familiebofkont.nl).

6

Wat doen we eigenlijk met onze vrije tijd?

- 345** = het aantal minuten dat een Nederlandse vrouw gemiddeld vrije tijd heeft per dag.
- 120** = het aantal minuten dat we daarvan televisie kijken.
- 90** = het aantal minuten dat we contact hebben met vrienden en familie.
- 30** = het aantal minuten dat we spelletjes doen op de computer of ons bezighouden met hobby's.
- 30** = het aantal minuten dat we helemaal niets doen.

Bron: CBS.

Belangrijke ontspanningsmanieren voor vrouwen: boeken lezen, seks, vakantie, reizen, bellen met de mobiele telefoon, tijd besteden aan huisdieren, in de tuin zijn, sms'en.

Belangrijke ontspanningsmanieren voor mannen: hobby's, seks, werk, sporten, alcohol drinken en internetten.

Bron: onderzoek Het Fijne van Vrouwen: Sanoma Media/TNS Nipo.

40% van de vrouwen gaat ter ontspanning liever shoppen dan dat ze seks heeft. Eén op de drie vrouwen vindt een leven zonder seks prima te doen, maar zonder shoppen kunnen we niet!

Bron: First Magazine.

7

Spaanse gezegde

'Hoe prachtig is het niets te doen en daarna daarvan uit te rusten'

(Winnie de Pooh)

5

Tijdbesparende tips van de professional organizer

Het huishouden... een bodemloze put van verloren uren. Professional organizer Ingeborg Koot geeft tips die je de nodige tijd besparen. Toverwoorden: onderverdelen, uitspreken, clusteren en investeren.

Onderverdelen

Wat helpt bij opruimen, maar vooral terugvinden, is gedetailleerd werken. Je voorraadkast onderverdelen in 'soep & sauzen', 'koffie & thee', 'koek & chips', enzovoort. Voor kleding: T-shirts met korte mouwen, met lange mouwen, sportshirts, enz.. Plak op de plank stickertjes met de bijbehorende tekst. Dat dwingt je onbewust de dingen daar neer te zetten. Net als een bibliotheek: natuurlijk weet jij ook best dat de K na de L komt, maar het is toch gemakkelijker zoeken als dat op de plank zichtbaar is.

Uitspreken

Spreek je verwachtingen qua opruimhulp van anderen uit. Een volle wasmand voor de trap neerzetten, werkt niet altijd. Liever het steeds herhalen dan je telkens te ergeren. Het probleem ligt bij de ander, niet bij jou.

Clusteren

Cluster taken. Elke dag een wasje draaien én vouwen én inruimen, kost meer tijd dan tweemaal per week een aantal wassen achter elkaar wegwerken. Vaste dagen zijn nog handiger. Psychisch ook lekker: je bent er voor een paar dagen vanaf.

Investeren

Vanuit het investeringsprincipe: ruim 's avonds snel beneden op en 's ochtends even snel de slaapverdieping. De methode: zigzaggen, kriskras door de verdieping. Kranten en folders in de oudpapierbak, koffiebekers in de vaatwasser, schoenen in de trapkast. 's Avonds maar een kwartiertje werk en 's ochtends heb je er plezier van. Datzelfde doe je 's ochtends even snel in de slaap- en badkamer; handdoeken aan het haakje, was in de wasmand en bedden rechtgetrokken.

Kijk voor meer info over Ingeborg Koot en opruimen op haar website www.ikorganiseer.nl