

EEN GRATIS GIDS VAN SIR TIDY

DE RESET VAN 15 MINUTEN

Eén kleine plek.

Eén eenvoudig systeem.

Iets minder ruis.

Een praktische gids om te beginnen als je niet weet waar je moet beginnen.

Te gebruiken op scherm of op papier.

Klein genoeg om te beginnen. Handig genoeg om te herhalen.

01 HET IDEE

Begin klein.

Je hoeft je huis niet te organiseren. Je hoeft alleen ergens te beginnen.

Als een ruimte overweldigend voelt, maken we de klus vaak groter dan nodig: de hele keuken, de hele kledingkast, het hele huis.

Doe dat niet.

De komende 15 minuten kan de rest van je huis wachten. Kies één kleine plek: een lade, een plank, je nachtkastje, het blad bij de wastafel of de plek waar je sleutels altijd belanden. Dat is genoeg.

WAAROM KLEIN BEGINNEN?

Een kleinere plek betekent minder keuzes die om je aandacht vragen. Het doel is niet om in 15 minuten een gewoonte op te bouwen, maar om een duidelijke actie te kiezen die haalbaar voelt om te herhalen.

02 VOORDAT JE BEGINT

Maak het eerst makkelijk.

Zet een timer op 15 minuten. Kies ÉÉN:

☐ Eén lade

☐ Eén kleine categorie

☐ Eén plank

☐ Eén probleemplek

☐ Eén oppervlak

DE ENIGE REGEL

Kies iets kleins genoeg om te kunnen afronden. Denk je: "Misschien kan ik meer doen..." Mooi. Doe dat niet. Begin hiermee.

03 DE RESET

Vier eenvoudige stappen. 15 minuten.

Zet een timer. Meer tijd heb je niet nodig.

01 HAAL LEEG

Haal alles uit de kleine plek die je hebt gekozen. Niet de hele kamer. Alleen die plek.

02 BESLIS

Vraag: Gebruik ik dit? Hoort het hier? Maak drie groepen: BLIJFT · VERHUIST · WEG.

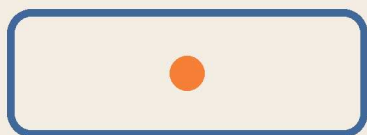
03 ZET TERUG

Leg alleen terug wat hier hoort. Geef de spullen die je het vaakst gebruikt de makkelijkste plek om te pakken.

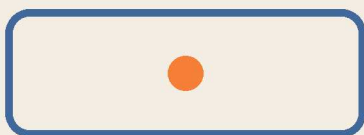
04 STOP

Als de 15 minuten voorbij zijn, stop je. Kijk wat er veranderd is. Je hoeft niet door te gaan om dit te laten tellen.

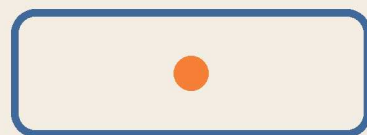
BLIJFT



VERHUIST



WEG



DE BELONING IS DE ZICHTBARE VERANDERING

Geen punten. Geen reeksen. Geen perfecte kamer. De nuttige beloning is zien dat één deel van je huis na 15 minuten beter werkt dan daarvoor.

04 KIJK EERST

Het deel dat de meesten overslaan.

Koop niet meteen opbergers. Kijk eerst naar de kleine plek die je net hebt gereset.

- Wat belandt hier meestal?
- Waar grijp je het vaakst naar?
- Wat komt steeds op de verkeerde plek terecht?
- Wat is onhandig?

Verander dan één ding.

Misschien moeten je sleutels dichterbij de deur liggen. Misschien staan de mokken die je elke dag gebruikt beter op de onderste plank. Misschien hoeft iets dat je zelden gebruikt niet de makkelijkste plek te krijgen.

Goed organiseren begint bij hoe je leeft. Niet bij waar spullen volgens anderen “horen”.

05 MAAK MORGEN MAKKELIJKER

Vertrouw niet op je geheugen.

Maak de volgende actie vanzelfsprekend door die te koppelen aan iets wat je toch al doet.

IN PLAATS VAN / PROBEER

In plaats van: “Ik moet dit netjes houden.” Probeer: “Als ik thuiskom, leg ik mijn sleutels hier.”

JOUW BEURT

Wanneer _____

Dan zal ik _____

06 KLAAR

Dat is alles.

Je hebt je huis niet georganiseerd.

Dat hoefde ook niet.

Je hebt één deel van je huis iets beter laten werken.

Morgen kun je een andere plek kiezen. Of niet.

Je huis hoeft niet perfect te zijn.

Het moet voor jou werken.

WIL JE DE RESET HERHALEN?

- | | |
|--|--|
| ☐ Een andere lade | ☐ Eén plank |
| ☐ Je nachtkastje | ☐ De plek waar spullen zich altijd opstapelen |

NOG ÉÉN GEDACHTE

Kleine veranderingen zijn makkelijker te herhalen als ze een plek krijgen in je dagelijks leven. Je hoeft er geen uitdaging, reeks of perfecte routine van te maken. Een bruikbaar systeem is iets waar je op kunt terugvallen.

Probeer dit eerst.

Als je merkt dat het probleem groter is dan één lade, kan ik je daarbij helpen. Geen druk. Alleen een volgende stap, als je dat wilt.

De gedachte achter deze gids

INVLOEDEN UIT ONDERZOEK EN ONTWERP

Deze gids is gebaseerd op onderzoek naar gewoontevorming en implementatie-intenties, naast praktische ideeën over gedragsontwerp uit Atomic Habits van James Clear en Hooked van Nir Eyal. Deze boeken beïnvloedden de opzet van de gids; de wetenschappelijke claims hieronder komen uit de genoemde onderzoeken.

ONDERZOEK

- 1 Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998-1009. doi:10.1002/ejsp.674
- 2 Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119. doi:10.1016/S0065-2601(06)38002-1

INVLOEDEN OP HET ONTWERP

James Clear - Atomic Habits: kleine veranderingen, drempels verlagen en gewenste acties makkelijk en bevredigend maken.

Nir Eyal - Hooked: aanleiding - actie - variabele beloning - investering, hier alleen gebruikt ter ondersteuning van een helpende routine.

BIJ SIR TIDY DRAAIT HET OM EEN SYSTEEM LEREN GEBRUIKEN, NIET OM ER AFHANKELIJK VAN TE WORDEN.

Gebruik wat helpt. Pas aan wat niet werkt. Je huis moet werken voor degene die er woont.