

Vakantie



vereenvoudigen - rust - loslaten

vrijdag 31 juli

*vakantie is ... opruimen in je huis en hoofd
ontspullen: waarom zou ik?*

Ontspullen brengt veel voordelen met zich mee, maar kan zeker de eerste keer, ontzettend tijdrovend zijn. Waarom is het dan toch zo'n goed idee om eens flink de bezem door ons huis te halen?



Minder onderhoud en kosten

Een opgeruimde woning met minder spullen, heeft minder onderhoud nodig. Wanneer je simpelweg minder spullen in huis hebt, kan er tenslotte minder kapot gaan. Daarnaast is een ruimte met minder spullen gemakkelijker schoon te houden, waardoor je minder tijd kwijt bent aan schoonmaken.

In een keer alles aanpakken

Wanneer je bewust gaat ontspullen, ruim je je gehele woning op. Je kunt daardoor je spullen gemakkelijker en efficiënter in een keer weg doen wat tijd scheelt. Daarnaast is het resultaat van het ontspullen erg zichtbaar, wat motiveert om je leefomgeving opgeruimd te houden.

Een overzichtelijke leefomgeving

Zeker wanneer je voor het eerst aan de slag gaat met ontspullen, is de impact ervan groot. Van je meubilair tot aan je laatste paar sokken, vraag je je af of je het nog wel nodig hebt.

Wanneer je eenmaal door al je spullen bent gegaan, zul je overal ruimte vinden die je opnieuw kunt indelen. Je hebt daardoor ineens een stuk meer overzicht in je leefomgeving waardoor je alles makkelijker kunt vinden én het blijft gemakkelijker opgeruimd.

zoek
kerk in dekenaat Genk



Minder stress

Het ontspullen van je omgeving leidt niet alleen tot een opgeruimd huis. Een opgeruimde leefomgeving zorgt namelijk ook voor meer rust in je mind, waardoor je minder stress krijgt van rommel om je heen. Minder rommel zorgt voor minder afleiding en dus een betere focus!

Minder afleiding

Een opgeruimde omgeving leidt minder af. Alles om je heen heeft namelijk een doel, het zijn spullen die je daadwerkelijk gebruikt.

Ontspullen zorgt er dus voor dat je je omringt met spullen die je nodig hebt om je te richten op je doelen, waardoor de spullen je helpen in plaats van een last te vormen.

Deze vakantietip is een initiatief van Zoekpunt, kerkplek in Shopping 2 te Genk, met de bedoeling om ideeën uit te wisselen voor een vakantie met een zinnige beleving, een vakantie met een . Van woensdag 1 juli tot en met zaterdag 15 augustus is er iedere dag een thema dat wordt uitgelicht. Het is ook te volgen via de Facebook-pagina @DekenaatGenk en de website dekenaatgenk.be.

MAANDAG	bezinnend wandelen
DINSDAG	een gezond ontbijtje (link met kruiden/bloemen/vruchten die in de Bijbel voorkomen)
WOENSDAG	een open kerk bezoeken
DONDERDAG	quality time met de kids (leeftijd 5-10 jaar)
VRIJDAG	opruimen in je huis en in je hoofd
ZATERDAG	een goed boek (inkijkexemplaar en te koop in Zoekpunt en de week nadien uit te lenen)
ZONDAG	rustdag met een inspirerende gedachte

Zoekpunt is een kerkplek in dekenaat Genk (kerken in As, Genk, Lanaken, Maasmechelen en Zutendaal) om te ontmoeten, prikkelen, informeren en winkelen (verkooppunt van Pastoraal Informatiecentrum (de 'winkel' van Bisdome Hasselt).

verboden op de openbare weg te werpen • dekenaatgenk.be • @DekenaatGenk

