

Checklist voor keuzes maken

Superleuk dat jij deze checklist hebt geopend na de masterclass: *"Hoe kan het dat wij als ADHD'ers opruimen zo f*cking moeilijk vinden?"*. Ik weet hoe lastig het kan zijn om te bepalen of je iets wil houden of niet. Wat als je dat ene item toch nog nodig hebt? Of als je spijt krijgt van je beslissing? Je hoofd loopt over van gedachten en voor je het weet, stel je de keuze weer uit.

Weet dat je hierin niet alleen bent. Vooral als je snel overweldigd bent of moeite hebt om prioriteiten te stellen, kan opruimen voelen als een eindeloze en energievretende taak..

Tot nu toe heb je misschien geen knopen doorgehakt, waardoor je huis vol ligt met spullen die je niet écht gebruikt of blij van wordt. Maar hoe je daar verandering in brengt? Dat wist je niet. Tot nu.

De vragen in deze checklist loodsen je stap voor stap door het proces en helpen je bewuster te kiezen. Soms weet je al na een paar vragen of iets mag blijven of niet. En het mooiste? Jij hebt altijd de controle. Zelfs als een beslissing lastig voelt, helpt het je te ontdekken wat je echt nodig hebt en wat mag gaan.

Je kan het echt en vertrouw op jezelf. Zet die eerste stap naar een huis waar je rust en overzicht ervaart.

You've got this!

- Suzanne Graansma



Checklist voor keuzes maken

Eerste hulp bij het maken van keuzes over je spullen

Begin hier!

