

STAPPENPLAN ONTSPULLEN

STEL EEN DOEL

Waarom wil je ontspullen? Wat wil je ermee bereiken? Zou je bijvoorbeeld graag meer rust in huis willen of werk je toe naar een verhuizing?

1

ONTSPUL TIP

Maak het leuk en doe het samen met iemand!



2

PLAN JE PROJECT

Begin klein. Ontspullen geeft pas voldoening als je het doel ook haalt! Kies daarom één afgebakende plek, bijvoorbeeld:

- een la
- een plank
- een kast

Kies een moment van 2-3 uur en zet dit in je agenda.

3

VOORBEREIDING

Creeër ruimte waar je de spullen kunt gaan uitstallen, bijvoorbeeld een leeg tafelblad of bed. Zorg ook dat je drie dozen en een afvalzak klaarzet.



SORTEER SPULLEN

4

Kies één categorie (zoals theemokken of t-shirts) en stal deze allemaal uit. Ga dan één voor één de spullen langs en sorteer ze in de verschillende dozen voor:

- **Houden:** Dit zijn spullen die je écht gebruikt en waar je blij van wordt.
- **Weggeven:** Spullen in goede staat die je niet meer nodig hebt.
- **Twijfel:** Spullen waarvan je niet zeker weet of je ze nog gaat gebruiken.
- **Weggooien:** Spullen waar jij én een ander niks meer aan hebben, die doe je meteen in de afvalzak.

ONTSPUL TIP

Bij spullen met emotionele waarde is alleen een foto soms ook genoeg om de herinnering te bewaren.



5

GEEF ALLES EEN PLEK

Nu kun je alle spullen op basis van je sortering een plek geven:

- **Houden:** Deze spullen geef je een vaste plek in huis.
- **Weggeven:** Deze spullen kun je aan mensen in je omgeving aanbieden, of wegbrengen naar de kringloop.
- **Twijfel:** Zet de doos met deze spullen nog even weg en kies een datum om ze opnieuw te kijken.
- **Weggooien:** De afvalzak kan meteen worden weggegooid, liefst gescheiden per afvalstroom.

VRAAG JEZELF AF

1. Gebruik ik deze spullen nog?
2. Zou ik het opnieuw kopen?



Heb je meer hulp nodig of ben je benieuwd naar meer tips?

Kijk op www.ontspulknul.nl of volg ons op Instagram, Facebook of LinkedIn!

