



Lessons in Harmony in samenwerking met NIVEA:

Tips om mensen te inspireren harmonie aan te brengen in het badkamermoment zodat het een dagelijks verwenmoment gaat worden. Dat begint met een prettig en opgeruimde ruimte.

**Tip 1: Visualiseer je ideale badkamer**

Neem een moment voor jezelf om even stil te staan. Doe je ogen dicht. Visualiseer jouw ideale badkamer. Hoe zou je willen dat de badkamer er uit komt te zien? Hoe wil jij je voelen in deze ruimte? Gebruik je zintuigen.

Wat wil je zien?

Wat wil je voelen?

Wat wil je ruiken?

Wat wil je horen?

Je kunt ook beeldmateriaal verzamelen om jouw ideale ruimte te visualiseren door bijvoorbeeld een moodbord te maken of een bord via Pinterest.

**Tip 2: Maak ruimte**

Voor een opgeruimde omgeving moet je eerst weten wat voor spullen er eigenlijk allemaal in je badkamer staan. Haal alles uit de badkamerkastjes en verzamel deze spullen op één plek. Word je blij van deze spullen? Pak ze één voor één op en bepaal wat mag blijven en wat er weg kan. Zie je er tegenop door de hoeveelheid spullen? Dan kun je ook de spullen per categorie verzamelen (b.v. als eerste medicijnen) en vervolgens bekijken of je er blij van wordt. Zo ga je door tot alle spullen aan bod zijn gekomen.

**Tip 3: Creëer voor iedereen die de badkamer gebruikt, een eigen plek.**

Probeer voor iedereen een eigen plek in de badkamer te creëren. (De bovenste plank voor ... de middelste plank voor ... etc.) Je bent verantwoordelijk voor je eigen spullen en als iedereen zijn eigen plek heeft lukt dit beter.

**Tip 4: Bewaar soort bij soort**

Alle spullen van dezelfde categorie kun je het beste bij elkaar bewaren en berg ze logisch op. Het is handig als de producten die je dagelijks gebruikt meteen voor het grijpen liggen. Bewaar soort bij soort, maak categorieën in de producten die je wil bewaren in de badkamer, b.v. haarproducten, doucheproducten, make-up producten, schoonmaakproducten, etc.



**Tip 5: Alles krijgt een vaste plek**

Zorg ervoor dat alle spullen die je bewaart een vaste plek krijgen. Door de spullen ook weer terug te leggen op deze vaste plek nadat je het gebruikt hebt, wordt dit een nieuwe routine. Zorg er ook voor dat de gezamenlijke spullen een vaste plek hebben en dat iedereen in het gezin weet dat dit de vaste plek is. Een tip voor het opbergen van je handdoeken: rol ze op. Dat staat ook nog eens chic en vaak kun je zo meer handdoeken kwijt.

**Tip 6: Staand opbergen**

Ruim de spullen staand op. Je krijgt op deze manier meer overzicht omdat je meteen ziet wat je hebt. Je kunt hier bijvoorbeeld mandjes of doosjes voor gebruiken. (Of andere organizing producten waar jij blij van wordt).

**Tip 7: Vermijd hoeveelheden voorraad**

Veel = overbodig. Verkrijg overzicht in de producten die je op voorraad hebt. Kies één plek voor deze spullen. Zo voorkom je dat je iets koopt dat je niet nodig had of wat je eigenlijk nog had staan.

**Tip 8: Kleed de ruimte aan**

Maak er jouw eigen (persoonlijke) ruimte van. Zorg dat, als je klaar bent met opruimen, je de tijd neemt om de badkamer naar je zin te maken. Denk daarbij aan stap 1. Wat maakt je blij? Die geurkaars die je laatst hebt gekregen? Zet 'm in de badkamer en gebruik 'm! Steek de kaars bijvoorbeeld aan als je lekker in bad gaat of onder de douche staat.

**Quote:** Maak ruimte voor jezelf

De badkamer wordt een plek waar je je kunt opladen, waar leven in harmonie centraal staat.

Waarom haasten als je ook kunt genieten van dit (badkamer)moment voor jezelf?