

RYDDIG HJEM GUIDE

NINA WOLTER



www.ryddighjem.no/bli-med

Innhold

1. Hva er rot?
2. Forskjellige typer rot
3. Rot og konsekvenser
4. Hvordan bli kvitt rot
5. Wabi Sabi
6. The art of letting go

Din rydde guide

Hvis du ønsker å ha en bedre flyt i livet håper jeg at du finner inspirasjon i denne ryddeguiden. Og at du tar deg tid til å skape et hjem som støtter deg i livet, som gir deg glede og energi. De siste 16 årene har jeg gjort hundrevis av feng shui konsultasjoner i USA, Asia og Europa. Feng shui er den kinesiske kunstarten å skape hjem og omgivelser med harmonisk, støttende energi.

Største problemet i de fleste hjem jeg har jobbet med er for mange ting. Slik at den jobben jeg egentlig kom for å gjøre - feng shui - får jeg ikke gjort fordi flyten i hjemmet er blokkert.

Uansett hva vi skal sette i gang med er første steget å rense opp og kvitte deg med det som bare ligger der som fyllstoff. Fyllstoff i hjemmet og fyllstoff i livet. Vårt hjem er et speilbilde av vår liv. Når du starter å rydde og slippe det du ikke trenger vil du merke at livet ditt forandrer seg. Det blir en dominoeffekt.

Siden du har bedt om denne guiden er jeg sikker på at det vil tjene deg å la noen av tingene som fyller opp hjemmet ditt gå. Det er mange måter å gjøre det på; det kan selges, doneres eller kastes. Håper du finner mot til å slippe det som ikke tjener deg lengre, både i hjemmet og livet. Lykke til.

1. Hva er rot?

Hvis vi vil bli kvitt rot må vi først forstå hva rot er. Rot på engelsk er clutter, som stammer fra det middel-engelske ordet "clotter" som betyr å koagulere. Koagulere betyr å stivne. Har vi for mye rot rundt oss vil vi lett stivne mentalt, følelses-messig, karriere-messig og spirituelt.

Har vi for mange ting vil energien i hjemmet vårt stagnerer med det resultatet at hjemmet vårt, der vi skal hvile og samle overskudd tapper oss for energi. Vi trenger støttende omgivelser for å være fokusert.

Alt henger sammen. Det indre, det ytre, det som omgir oss er som usynlige vibrerende tråder i en vev.

Likt tiltrekker seg likt. Omgir du deg med frustrasjon vil du tiltrekke deg frustrasjon. Omgir deg med det du elsker tiltrekker du deg mer av det du elsker.

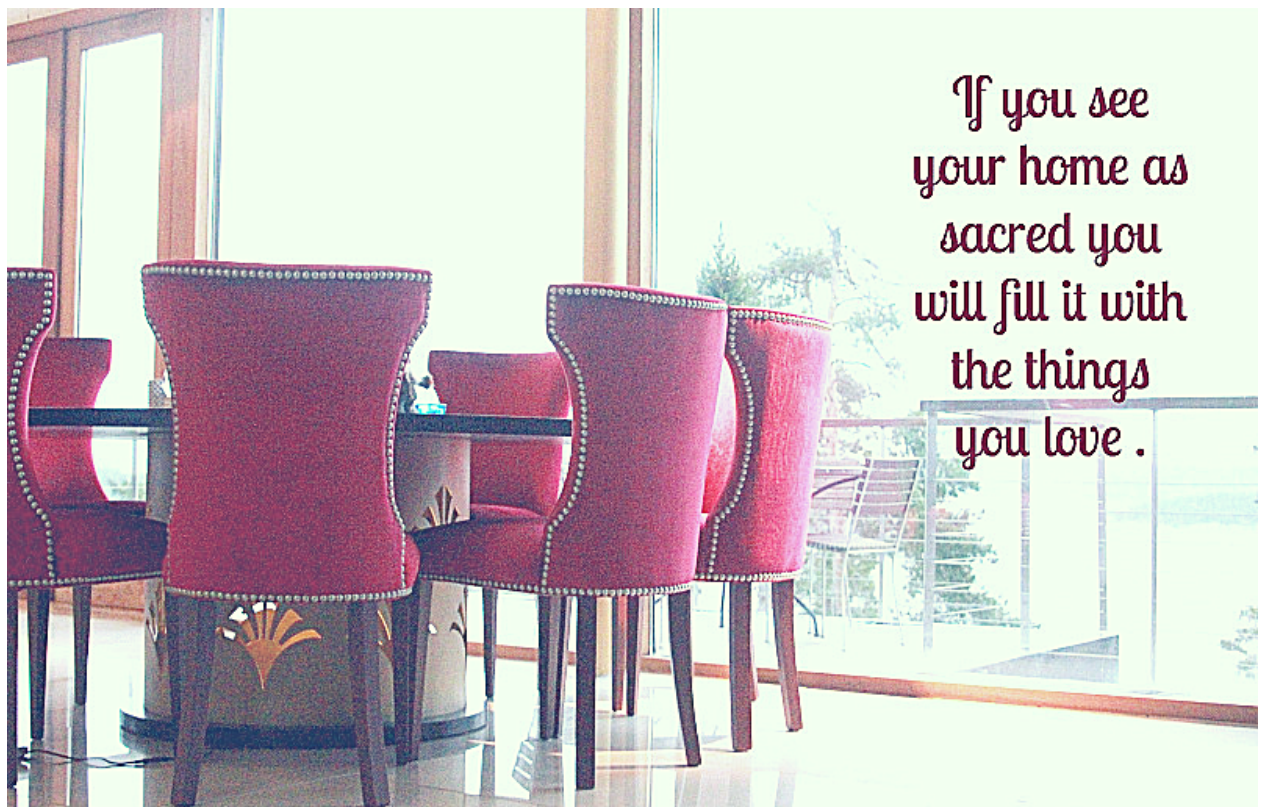


2. Forskjellige typer rot

Det finnes mange forskjellige former for rot. Vi kan dele det opp i forskjellige kategorier.

- Ting du ikke bruker eller bryr deg om.
- Ting som ligger og slenger.
- For mange ting på for liten plass.
- Alt som er uferdig.
- Andres ting.

Først og fremst er rot ting vi ikke bryr oss om. Ting som vi har sånn "just in case" som vi er redd for å slippe men som vi egentlig ikke vil ha. Det du elsker ligger ikke og slenger.



3. Rot og konsekvenser

- Rot kan legge en demper på livsgleden.
- Rot får deg til å bli trett og apatisk.
- Rot kan gjøre at du skammer deg.
- Rot kan gjøre at du utsetter ting.
- Rot kan påvirke din kroppsvekt.
- Rot kan gjøre deg deprimert.
- Rot holder deg fast i fortiden.
- Rot kan gjøre deg forvirret.

Som du ser er det mange konsekvenser å ha det rotete. Det er viktig å IKKE klandre seg selv. ALLE gjør så godt de kan, nå har du lært noe nytt og du kan gjøre det annerledes. Tenk på konsekvensene du får hvis du IKKE setter i gang tiltak, hva koster det deg? Start i det små. Store endringer skjer fordi du gjør små tiltak på en daglig basis.



*A loving atmosphere in your home
Is the foundation for your life.*

The Dalai Lama

4. Hvordan bli kvitt rot?

ROT TILTREKKER SEG ROT, SÅNN ER DET BARE.

Alt starter med en bevissthet. Tenk hvor lang tid du har brukt på å samle på rot. Du må starte en endrings-prosess. Husk at dine ting snakker til underbevisstheten hele tiden. De avgir energi som enten løfter deg eller svekker deg i din hverdag. Strek deg mot å omgi deg med ting som løfter deg.

Når energien i hjemmet ditt blir løftet så blir livet ditt løftet. Gå gjennom hjemmet ditt rom for rom og spør deg selv – symboliserer dette noe jeg vil tiltrekke meg i livet mitt?

Hvis ikke kan du selge det, gi det bort eller kaste det. Dette høres lett ut ikke sant? Lett men ikke enkelt. Å kvitte seg med ting trigge dype underliggende overlevelses mekanismer.



Start med det du ikke har brukt de siste 12 månedene. Hvis du ikke har brukt noe på et år, er det stor sannsynlighet for at du aldri kommer til å bruke det igjen. Jeg har jobbet med rydding en stund og ser at du trenger ikke å stille deg selv mange spørsmål. Er du i tvil spør deg selv:

Gjør den meg glad?

Er den nytting?

Elsker jeg den?

Bruker jeg den?

Husk: Det viktige er å få ting ut av hjemmet, ikke flytte problemet til et annet rom. Du vil bli forundret nå du ser hvor mye plass ubrukte ting okkuperer i hjemmet ditt.



5. Wabi Sabi

WABI SABI er et japansk uttrykk som betyr å se det perfekte i det uperfekte. Filosofien stammer fra 1500-tallet og bygger på de tre sannhetene:

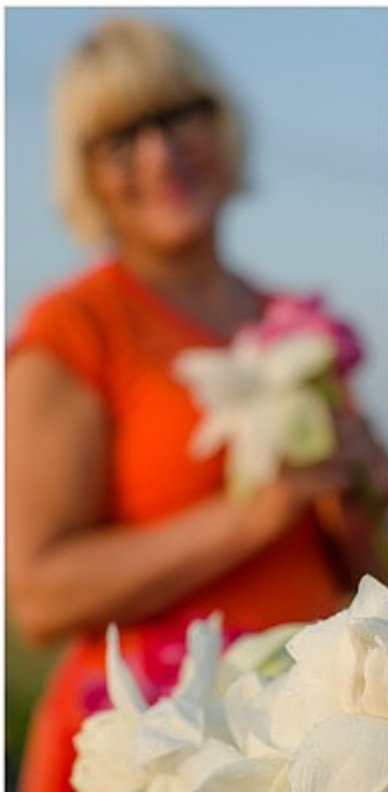
ingenting varer evig

ingenting blir helt ferdig

ingenting skal være perfekt

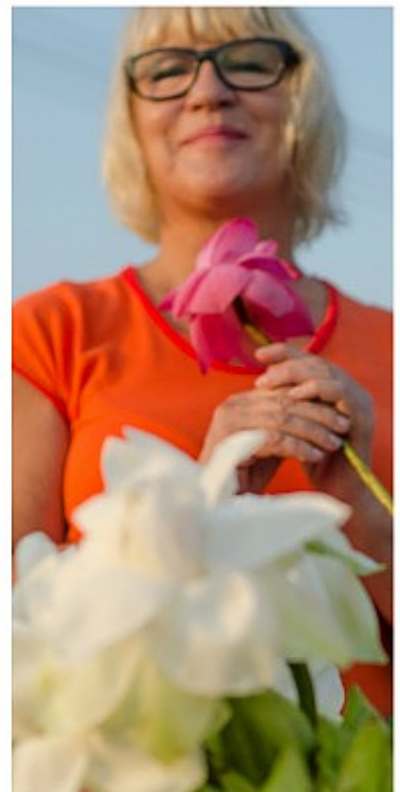
Ofte er perfeksjonisten det største rotehodet. Rart ikke sant? Men la det synke inn litt. En perfeksjonist har ofte en "all or nothing" holdning. "Kan jeg ikke ha det helt perfekt gir jeg blaffen", er det mange av oss som tenker.

Ta med Wabi Sabi prinsippene inn i hverdagen. Vi trenger ikke å ha det perfekt. Hvis du kvitter deg med en del av det du ikke bruker, som tar opp verdifull plass i hjemmet ditt kan selv litt rot ha sin sjarm.



Wabi Sabi

侘寂



6. The art of letting go

Når du slipper det som fyller hjemmet ditt og livet ditt med det jeg kaller fyllstoff vil du få plass til dine drømmer. Du kan ikke få noe nytt inn i livet hvis det ikke er plass til det. Så enkelt er det. Kanskje du ikke trenger et større sted å bo, kanskje du trenger færre ting? Færre ting gir deg større frihet rett og slett. Og alt begynner med en bestemmelse. Er du klar til å ta den NÅ? (Nå er det eneste vi har.)

*let today be the day
you learn the grace
of letting go and
the power to moving on.*

Steve Maraboli

