

10-minutters oprydningsguide

En enkel metode til at komme i gang omkring hvilket som helst rum i boligen - én zone, én flade, én tydelig handling.



Når rodet føles større end dit mentale overskud.

FIND, HVAD DU SKAL BRUGE

Indhold

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med 10-minutters oprydningsapp'en	3
Start	4
Derfor virker 10 minutter	7

METODEN

Metoden	9
De 4 bunker	11
Forløbet på 10 minutter	14
Startzoner rum for rum	17

NÅR DET ER SVÆRT

Hvis du går i stå	22
Hvis det føles tungere end rod	24
Det, du ikke skal gøre	25

HOLD FAST

Hold det let i morgen	27
Brug 10-minutters oprydningsapp'en	29
Tjekliste til sidst	32

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med 10-minutters oprydningsapp'en



Har du ikke overskud til at læse en guide lige nu? Start med app'en.

Den giver dig ét rum, én lille zone og 3 små handlinger, du kan nå på under 10 minutter. I app'en kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Åbn app'en

<https://guides.gladedage.dk/declutter/>

KOM I GANG

Start



Du skal ikke ordne rummet — du skal gøre rodet mindre.

FORTSAT

I dag handler det ikke om at blive færdig med et helt rum, rydde op i hvert skab eller nå en tilstand, hvor alt er perfekt. Det handler om at skabe ét synligt sted, der er roligt.

Ændrer du, hvordan ét lille hjørne ser ud, ændrer du også, hvordan hele rummet føles.

Det her er til de dage, hvor rodet føles større end dit mentale overskud til en total oprydning.

FORTSAT

Du behøver ikke tro på, at det virker. Du skal bare stille et stopur.

10 minutter er kort nok til, at du kan gå i gang uden at beslutte dig, og langt nok til, at én flade faktisk bliver anderledes. Ingen behøver se det. Intet andet i rummet skal flyttes.

Er 10 minutter for meget i dag, så tag 2 minutter. Det vigtige er ikke tallet, men at du stopper, før det bliver til et større oprydningsprojekt.

DERFOR VIRKER 10 MINUTTER

Derfor virker 10 minutter



Intet krav om at blive færdig. Du skal ikke bruge en hel eftermiddag eller vente på dit mentale oprydningsoverskud — kun 10 minutter.

FORTSAT

Lettelse næsten med det samme. Bare det at se én ryddet flade dæmper støjen i hovedet.

Overskuddet holder. Når du stopper til tiden, brænder du ikke ud — der er stadig noget mentalt overskud til oprydning igen i morgen.

Nemt at gentage. En lille daglig oprydningsrutine kan man faktisk holde fast i. En hel dags hovedrengøring kan man som regel ikke holde i længden.

METODEN

Metoden



Følg den samme enkle rækkefølge hver gang:

Zone › Flade › Handling › Stop

FORTSAT

Zone: Vælg ét lille område — så lille, at du kunne rydde det på et par minutter, hvis alting allerede havde en plads.

Flade: Arbejd kun med det, du kan se. Lad skuffer og skabe være lukkede indtil videre.

Handling: Vælg én slags handling — smide ud, sætte på plads eller samle — og gentag den hele zonen igennem. Bland ikke handlingerne.

Stop: Når stopuret ringer, stopper du og går fra det. Stop, også selvom du ikke er færdig. At slutte til tiden er en del af metoden — det gør det lettere at gå i gang næste gang.

METODEN

De 4 bunker



Sortér hver ting i én af disse 4:

Bliver her: Ting, der virkelig hører til i netop denne zone.

FORTSAT

Hører til et andet sted: Ting, der hører til i et andet rum — eller et andet sted i det her rum.

Gives videre: Ting, du ikke længere har brug for, men som stadig kan bruges af en anden. Læg dem i en pose til genbrugsbutikken.

Skrald og sortering: Ødelagte ting, emballage, kvitteringer, reklamer, udløbne varer. Sortér, som du plejer derhjemme.

FORTSAT

Ovennævnte 4 punkter dækker næsten enhver beslutning. Spring «måske»-bunken over, hvis du kan — og har du virkelig brug for den, så lad den fylde én lille kasse. Lad ikke tingene ligge løst på gulvet.

Pas på: Skarpe, udløbne, mugne, utætte eller farlige ting skal håndteres med omtanke. Kan noget være farligt, så sortér det ikke i farten — skil dig af med det på en sikker måde, eller bed om hjælp.

TRIN FOR TRIN

Forløbet på 10 minutter



Stil et stopur på 10 minutter på telefonen. Når det ringer, stopper du.

Minut 0–1 — Vælg din zone. Peg på én flade, og bliv der.

FORTSAT

Minut 1–3 — Fjern det skrald, der er til at se. Emballage, brugte servietter, kvitteringer, reklamer, tomme bægre og æsker og alt, der er gået i stykker.

Minut 3–6 — Sæt på plads, hvad der hører til andre steder. Kopper ud i køkkenet, sko i entréen, tøj i kurven.

Minut 6–8 — Samle det, der bliver stående. Stil ens ting sammen på fladen.

Minut 8–9 — Tør af eller ret til. Tag en hurtig tur med en klud, eller ret på det, der står tilbage.

FORTSAT

Minut 9–10 — Stop op, og se på det. Træk vejret, og kig på den ryddede plads.

Minut 10 — Stop, også selvom du ikke er færdig. Stopuret er metoden, ikke et forslag.

Vil du gerne fortsætte, så bliver det i morgen — på den samme flade eller den næste.

Forventet resultat: én roligere flade, der får rummet til at føles lettere og mere organiseret.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Startzoner rum for rum



Vælg én. Lad være med at sammenligne dem alle sammen.

FORTSAT**Køkken**

Ét hjørne af bordpladen — hurtigt gjort, og der bliver mærkbart mere ro for øjet, mens du laver mad.

Hylden i køleskabsdøren — lille og til at overskue, og ingen ting med affektionsværdi.

Bestikskuffen, forreste rum — hurtige, logiske valg uden følelsesmæssig vægt.

FORTSAT**Soveværelse**

Natbordet — en lille flade, der giver ro, lige inden du skal sove.

Tøjstolen — fjerner det tydeligste tegn på rod i hele rummet.

Toppen af kommoden — stor effekt, og du behøver ikke åbne klædeskabet.

Badeværelse

Håndvasken — det mest synlige sted i rummet, og hurtigt at rydde og tørre af.

FORTSAT

Hylden i brusekabinen — et lille, vådt sted med få og enkle valg.

Medicinskabet, forreste række — et hurtigt kig efter tomme æsker og det, du bruger dagligt.

Stue

Sofabordet — rummets visuelle midtpunkt.

Fjernbetjener og det omkring fjernsynet — en lille zone, hvor alting har et tydeligt formål.

FORTSAT

Én rodekurv — sortér én lille kurv, og tøm den eller sæt tingene på plads, før den bliver permanent opbevaring.

Entré

Skoene — rydder vejen og giver en fornemmelse af orden med det samme.

Nøgler og post — færre ting at lede efter, når I skal ud ad døren.

Én knage eller én række knager — ét synligt sted at hænge noget, ikke hele entréen.

HVIS DU GÅR I STÅ

Hvis du går i stå



Går du i stå, så stop op og stil dig selv ét spørgsmål:

Hvad er det nemmeste, jeg kan flytte lige nu?

FORTSAT

Er du i tvivl om en ting, så prøv den af på de her spørgsmål:

Ville jeg lede efter den her på det her sted i næste uge?

Har jeg faktisk brugt den for nylig?

Har den et rigtigt sted at være, eller sætter jeg den bare fra mig?

Er den her ting reelt skrald, eller tænker jeg for meget over det?

Kan jeg gøre det nemmere lige nu ved bare at flytte én åbenlys ting?

EN ENKEL BEMÆRKNING

Hvis det føles tungere end rod

Den her guide er til hverdagsrod og små oprydninger.

Føles rodet uoverkommeligt på grund af stress, udbændthed, helbred, sorg, ADHD, depression, samlermani eller det, livet lige nu byder på, så begynd mindre, end guiden foreslår, og overvej at bede en, du stoler på, om hjælp.

Du er ikke bagud. Det er ikke noget, man kan komme bagud med. Et rum fyldes op, fordi der bliver levet i det — ikke fordi du har gjort noget forkert.

10 minutter på én flade tæller i sig selv. Det er ikke en lille bid af noget større, du skylder nogen. Stop der, og så har metoden virket præcis, som den skal.

DET SKAL DU IKKE GØRE

Det, du ikke skal gøre



Tøm ikke hele skabet. Når du hiver alting ud, laver du et større rod — og så bliver det meget sværere at stoppe.

FORTSAT

Køb ikke opbevaringskasser først. Kasser og kurve flytter rundt på rodet — de træffer ikke beslutningerne for dig.

Start ikke med ting, der har affektionsværdi. Det kræver mere overskud at sortere billeder, breve og minder. Begynd med hverdagsting i stedet.

Flyt ikke rodet ind i et andet rum. At skubbe en bunke ud i entréen flytter kun stresset.

Ryd ikke op i andres ting uden at spørge. Er det ikke dit, skal du hverken smide det ud eller give det videre.

Lav ikke 10 minutter om til et weekendprojekt. At stoppe er en del af metoden — du er færdig, når stopuret ringer.

HOLD DET LET I MORGEN

Hold det let i morgen



Én flade om dagen. Hold det småt, og gør det jævnligt.

2 minutters oprydning inden sengetid. Lige nok til at sætte dagens løse ting på plads.

FORTSAT

Én-tings-reglen. Hver gang du rejser dig, tager du én ting med, der hører til i det næste rum.

Én pose til genbrugsbutikken, der altid står klar. Lad den stå ét fast sted og ude af vejen, så posen ikke selv bliver til rod.

Den samme zone, én gang om ugen. Gå de steder igennem, der bruges mest, på en fast rundtur.

Et lettere hjem kommer af små oprydninger, du kan gentage — ikke af én udmattende hovedrengøring.

VALGFRI APP

Brug 10-minutters oprydningsapp'en

Er det sværeste at vælge, hvor du skal begynde, så brug app'en.

Den giver dig ét bestemt rum, én lille zone og 3 små handlinger, du kan nå på under 10 minutter.



FORTSAT

Brug den, når du hellere vil undgå beslutningen om, hvor du skal starte. Den spørger om:

Dit rum

Dit energiniveau lige nu

Hvilken slags rod du står med

FORTSAT

Og så giver den dig en kort plan, du kan gennemføre — med et indbygget sted at stoppe.

I app'en kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Intet abonnement — der er ikke åbnet for betaling, mens du tester produktet, og du har 2 gratis tests af app'en.

Åbn app'en

<https://guides.gladedage.dk/declutter/>

TJEKLISTE TIL SIDST

Tjekliste til sidst

☐ Jeg valgte én lille zone.

☐ Jeg arbejdede kun på én synlig flade.

☐ Jeg brugte de 4 bunker.

☐ Jeg fjernede først det skrald, der var til at se.

☐ Jeg satte det på plads, der hørte til andre steder.

☐ Jeg samlede det, der blev stående.

☐ Jeg stoppede, da de 10 minutter var gået.

☐ Jeg holdt det småt nok til at kunne gentage det i morgen.

KILDER

Om kilderne

Den her guide er en metode, ikke forskning. Den henviser ikke til studier, fordi den ikke påstår noget om helbred, psykologi eller årsagerne til rod.

Det, den påstår, er begrænset til: at 10 minutter på én flade er nemmere at gå i gang med og nemmere at gentage end en oprydning uden en egentlig oprydningsplan.

Hænger rodet sammen med noget tungere end en travl uge, er det afsnittet «Hvis det føles tungere end rod» længere oppe, der betyder noget.

TILMELD DIG MAIL-LISTEN

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguider, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi fremsender kun en gang imellem, og gratis. Du kan altid framelde dig.

Tilmeld dig her