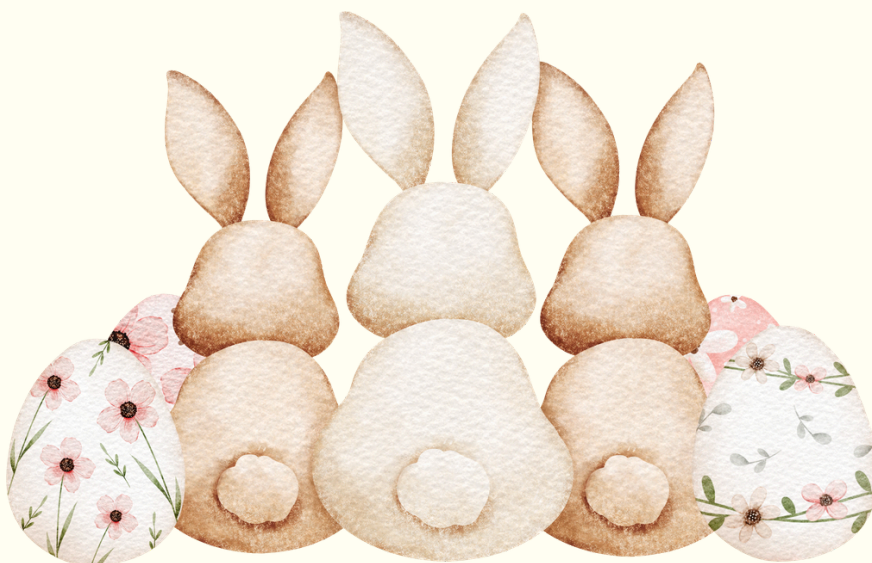


# PÅSKEHEFTE

*tid for flyt, rydding og  
påskestemning i hjemmet*



# INNHold I HEFTET



<b>VELKOMMEN TIL DETTE LILLE PÅSKEHEFTET</b>	<b>03</b>
<b>10 MINUTTER SOM GJØR EN FORSKJELL</b>	<b>04</b>
<b>SKAP EN STRESSFRI PÅSKESTEMNING</b>	<b>05</b>
<b>"SLIPP TAKET"</b>	<b>06</b>
<b>RYDDEPERSONLIGHET</b>	<b>07</b>
<b>EN TING INN – EN TING UT</b>	<b>08</b>
<b>RO I HJEMMET OG RO I SJELEN</b>	<b>09</b>
<b>TAKK FOR AT DU TOK DEG TID</b>	<b>10</b>
<b>BONUS:</b>	
<b>HANDLELISTE TIL PÅSKE</b>	<b>11-12</b>
<b>UKESPLANLEGGER</b>	<b>13</b>

## VELKOMMEN til dette lille påskeheftet



**Kjenner du at hjemmet føles  
uorganisert, rotete eller rett og slett litt mye ?**

Påskan er en fin anledning til å:

- gi hjemmet en liten reset
- rydde med lav terskel
- senke skuldrene- ikke stress

Dette heftet gir deg enkle oppgaver, refleksjoner  
og små systemer som faktisk fungerer i en travel tid.

Og husk: Du trenger ikke gjøre alt.  
Velg det som gir deg en god følelse av ro, struktur og flyt.

Jeg ønsker deg lykke til med oppgavene, og ikke nøl med å ta  
kontakt hvis det skulle være noe underveis.

*Renate- ryddeveilederen*

# 10 MINUTTER SOM GJØR EN FORSKJELL



**Sett klokken på 10 minutter og velg én av oppgavene:**

(denne kan gjøres fram til alle boksene er krysset ut,  
men ett steg om gangen)

- Rydd kjøkkenbenken helt ren
- Rydd bort 10 ting som ikke hører hjemme i stuen
  - Brett sammen pledd og puter pent
  - Kast gammel mat fra kjøleskapet
    - Tøm boks, plast og papir

## Refleksjon:

Hvordan følte det etterpå?

---

---

---

---

# SKAP EN STRESSFRI PÅSKESTEMNING

*Små grep som gir stor effekt*

## Tips:

- kjøp friske blomster eller plukk kvister
- Rydd bort vinterting (litt og litt)
- Slipp inn lys og vask ett vindu
- Finn fram én påskedetalj (ikke ti)
- Tenn lys på kvelden
- Gå en tur om du ikke kommer i gang i hjemmet.

*Note to self:*

*Det er ikke mengden pynt som skaper  
stemning,  
det er trivselen i rommet.*



## “SLIPP TAKET”

*Det du kan gi slipp på i påsken*



### Instruksjon:

Skriv ned ting du kjenner at du burde gjøre  
og vurder hva du faktisk kan slippe.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Spør deg selv:

*Må dette gjøres nå? Eller kan det vente?  
Hvordan er det for deg å slippe taket?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# RYDDEPERSONLIGHET

## *Hvordan rydder du?*

Alle har sin egen måte å rydde på. Noen liker system, noen utsetter, og noen blir stresset av rot. Å forstå din egen stil kan gjøre det lettere å rydde, uten å få dårlig samvittighet.

**Hvem av de under er du? Kryss av og reflekter.**

Jeg utsetter. Starter ikke selv om jeg burde.

Skriv her: \_\_\_\_\_

Jeg starter, men stopper underveis.

Skriv her: \_\_\_\_\_

Jeg tar skippertak og rydder alt på en gang.

Skriv her: \_\_\_\_\_

Jeg liker system og har faste rutiner.

Skriv her: \_\_\_\_\_

Jeg blir stresset av rot og må gjøre alt med en gang.

Skriv her: \_\_\_\_\_



## RO I HJEMMET OG RO I SJELEN

*Når det er mye rundt deg*

Rot handler ikke bare om tingene rundt deg. Det handler også om hvordan du selv har det, tempoet og forventninger du har til deg selv. Kan ofte være at det handler om forventninger vi tror andre har til oss selv også.

Denne påsken vil jeg at du prøver å gjøre små grep som gir deg ro og uten at du føler at alt må gjøres på en gang.

Noen forslag som kan senke kravene til deg selv:

### **Gjør litt og ikke alt:**

Velg en ting du rydder eller ordner, og la resten være igjen til senere.

### **Stopp før du blir sliten:**

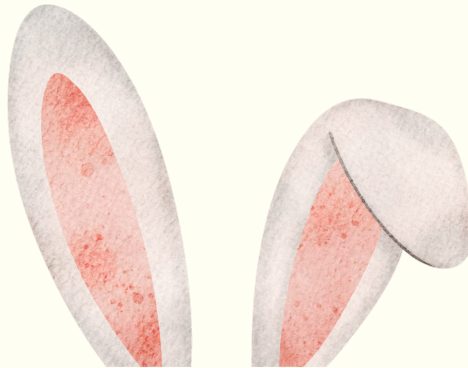
Merk når du begynner å kjenne at energien går ned, og gi deg selv lov til å ta pause.

### **Vær fornøyd med “godt nok”:**

Du trenger ikke perfektjon. Litt rydding og orden er nok til å skape en ro i hjemmet.

*Selv små grep gir en følelse av en lettere hverdag,  
og det er det som er ønsket for påsken også*

## TAKK FOR AT DU TOK DEG TID



Jeg håper dette ga deg mer ro,  
og at du får en litt lettere følelse i påsken.

Husk at det er din påske og dine regler.  
Du trenger ikke et perfekt hjem,  
men et hjem du trives i og kan slappe av i.

Hvis du kjenner at du vil ha mer ro og hjelp til å komme i  
gang med rydding, så kan jeg hjelpe deg.  
Gå inn på [www.ryddeveilederen.com](http://www.ryddeveilederen.com) for mer informasjon

*Hilsen Renate - Ryddeveilederen*









# Ryddeveilederen

RYDDING OG MENTAL VEILEDNING FOR EN LETTERE  
HVERDAG