

**17 TING DU
BØR
TA VARE PÅ
(SELV NÅR DU RYDDER)**



1. Ting som gjør deg glad

Ikke alt i hjemmet trenger å være praktisk. Noen ting har verdi fordi de får deg til å smile, minner deg om noe fint eller skaper en følelse av trivsel. Når du rydder, spør ikke bare «bruker jeg dette?», men også «gjør dette livet mitt litt bedre?».

2. Bilder som vekker gode minner

Et bilde kan ta deg tilbake til et øyeblikk du aldri får igjen. Du trenger ikke ta vare på alle bilder, men velg ut dem som forteller historien om livet ditt.

3. Klær du føler deg fin i

Mange beholder klær de håper å passe inn i en dag. Ta heller vare på klær som passer deg nå, og som får deg til å føle deg komfortabel og fin.

4. Hobbyer som gir deg energi

Rydding handler ikke bare om ting. Det handler også om å gi plass til aktivitetene som gir deg glede, kreativitet og påfyll.

5. Små minner med stor betydning

En tegning fra et barn, et gammelt kort eller en liten suvenir kan ha større verdi enn mange dyre eiendeler. Ta vare på det som betyr noe for deg.

6. Gode rutiner

Rutiner er usynlig orden. De gjør hverdagen enklere og frigjør energi til det som er viktig.

7. Tid til hvile

Ikke rydd bort pausene dine i en travel hverdag. Hvile er ikke noe du må fortjene – det er noe du trenger.

8. Ting du bruker ofte

Når du vet hva du bruker ofte, blir det lettere å gi disse tingene gode plasser i hjemmet.

9. Det som skaper liv i hjemmet

Planter, lys, bilder eller andre detaljer som gjør hjemmet hyggelig, fortjener en plass.

10. Bøker du vet du vil lese igjen

Ikke behold bøker av dårlig samvittighet. Behold dem som inspirerer deg, lærer deg noe eller som du gjerne vil lese igjen.

11. Vennskap som gir deg påfyll

Rydding handler også om å prioritere relasjoner som gjør livet rikere.

12. Grenser som beskytter energien din

Å si nei er en form for rydding. Det gir plass til det som virkelig betyr noe.

13. Ting som representerer hvem du er

Hjemmet ditt skal ikke se ut som en katalog. Det skal speile livet ditt.

14. Familietradisjoner

De små tingene dere gjør sammen år etter år, er ofte det som blir de største minnene.

15. Drømmer og planer for framtiden

Ikke rydd bort det du håper på fordi livet er travelt akkurat nå.

16. Egenomsorg – også når det er travelt

Et ryddig hjem er fint, men du er viktigere enn huset ditt.

17. Troen på at hjemmet ditt ikke trenger å være perfekt

Perfeksjon er et tungt prosjekt å bære. Ta vare på rommet til å være menneske

En liten refleksjonsoppgave helt til slutt:

5 spørsmål før du kvitter deg med noe:

Bruker jeg dette?

Gjør det livet mitt enklere?

Gjør det meg glad?

Har det en historie jeg ønsker å ta vare på?

jBeholder jeg det av glede eller dårlig samvittighet?

Takk for at du leste

Hei, jeg heter Renate

Jeg tror rydding handler om mer enn å organisere ting.

Det er både fysisk og mentalt.

Når vi skaper orden rundt oss, blir det ofte lettere å finne ro inni oss. Og når vi gir slipp på det som tynger, blir det mer plass til det som betyr mest.

Det er dette som er tanken bak Ryddeveilederen.

Jeg ønsker å inspirere til et hjem som fungerer for menneskene som bor der. Et hjem som ikke trenger å være plettfritt, men som gir rom for hverdagsliv, hvile og tilstedeværelse.

Hvis dette ga deg noe, håper jeg du vil bli med videre. På Instagram og TIKTOk deler jeg ryddeutfordringer, tips og refleksjoner om hvordan fysisk og mental rydding kan gjøre hverdagen litt lettere. Sjekk også ut nettsiden min [Rydderveilederen.com](https://ryddeveilederen.com) for å se hva jeg tilbyr.

Jeg kan hjelpe deg med fysisk og digital rydding og veiledning. Bare ta kontakt om du har noen spørsmål ❤️

Husk:

Du rydder ikke for å bli noen andre.

Du rydder for å gi plass til den du er, og til det som betyr mest.

