

**21 dage med kreative byggeklodser – En kickstart til din kreativitet du aldrig glemmer**

## DAG 5

### DAGENS ØVELSE: Ryd op

Der er ingen tvivl om, at fysisk rengøring påvirker vores indre verden. Når vi kommer ind i et fredfyldt og roligt rum eller område, så sniger der sig ofte en øget optimisme ind og vores humør stiger. Ret blikket mod dine egne fysiske rammer og omgivelser. Fat pennen og skriv:

#### **Hvilke fem forandringer kunne du gøre i din stue?**

##### **Forslag;**

1. Mal stuen – eller evt. en hel endevæg i en skarp eller køn farve
2. Ryd op i reolen og skil dig af med bøger du har læst – giv dem væk til dine familie/venner/veninder
3. Få nye puder i sofaen – så den virker ny
4. Indret et hyggeligt læsehjørne – evt. anskaf dig en ny lænestol i fra en genbrugsbutik- eller station
5. Få rensset tæpperne

#### **Hvilke fem forandringer kunne du gøre i badeværelset?**

##### **Forslag;**

1. Købe et nyt badeforhæng
2. Stille grønne planter derud
3. Sæt en hylde op, hvor du kan stille et stearinlys
4. Find en stor, gerne rustik, skål hvor du kan have toiletruller i – det kan også være en kurv
5. Hæng et smukt billede op

#### **Hvilke fem forandringer kunne du gøre i dit soveværelse?**

##### **Forslag;**

1. Ryd op i skabe og skuffer. Skil dig af med tøj du ikke har gået med i et år. Og du skal kun have tøj i skabet, du kan passe
2. Læg flere puder i sengen, så det bliver dejlig at sidde i
3. Stil evt. sengen et andet sted
4. Sæt nogle smukke blomster på natbordet, hvis du har sådanne
5. Hæng en hylde op, hvor du sætter bøger eller nogle smukke ting, som vil passe godt i soveværelset

## 21 dage med kreative byggeklodser – En kickstart til din kreativitet du aldrig glemmer

Fortsæt gerne med de andre rum i huset, køkkenet, arbejdspladsen, garagen eller kælderen. Når du har skrevet det op, der kunne gøres – Gå i gang. Det kan være du ikke kan nå det hele på en dag. Det kommer selvfølgelig an på, hvor store forandringerne er. Små forandringer kan også skabe glæde. Det vigtige i denne øvelse er, at du bliver klar over, hvad du vil forandre og at du handler på det – går i gang med at forandre.

Er du på ferie kan du sagtens skrive listen og gå i gang, når du kommer hjem. Du kan også gøre lidt forandringer på feriestedet med; Blomster på bordet, stil en skål frem med frugter, køb nogle stearinlys, hæng sommerhatten/skiudstyr på en knage, find sten og skaller på stranden, kogler og grene fra skoven og læg dem i badeværelset. Brug din fantasi.

### Det kan også være helt enkelt manuelt arbejde:

- Gør rent i badeværelset
- Skrub køkkengulvet
- Fej garagen
- Støvsug bilen
- Læg vasketøj sammen
- Stryg sengetøjet
- Ryd op i bogreolen
- Ryd op i køkkenskabene
- Gør køleskabet rent
- Afkalk elkedlen, vandhanerne, vaser, gryder, etc.

Enkelte pligter skal gøres igen og igen. Og flytter os fra venstre til højre hjernehalvdel. Problemer forsvinder. Løsninger og idéer opstår. Manuelt arbejde kan være den bedste kilde til kreative idéer.

**Dagens opsamling:** Når du kaster dig ud i at rydde op i dine fysiske omgivelser, finder du en **indre ro**. Du vil finde **en glæde** ved at rydde op, dit humør vil med garanti stige. Samtidig har du fået skabt ro i dine daglige områder i hjemmet og det er næsten **frydefuldt**, at gøre hjemmet **smukt**. Og gerne med et stykke yndlingsmusik i højtalerne. Det giver ekstra god energi. Og det bedste af det hele er, at oprydningen er den bedste **kilde til kreative idéer**.

PS: Det er også et perfekt tidspunkt, at få ryddet op, her i julen, hvis du har fri og kan gå ind i et nyt år med et rent og ryddeligt hjem, der måske endda har ændret udseende.