

# EN HANDBOK I ATT SLÄPPA TAGET



Här lär vi oss att släppa taget om saker som inte längre  
tjänar oss

*Av Anneli Angermund*





# Syfte med kursen

*Tro mig jag vet hur svårt det är att släppa taget om saker som vi lagt våra hårt intjänade pengar på. I den här kursen lär vi oss att släppa taget om saker som inte längre tjänar oss. Identifiera det verkliga värdet i sakerna. Hur mycket pengar vi lägger enbart på att förvara saker vi inte längre använder. Vi upptäcker hur upplyftande det är, efter vi rensat, när dolda skatter får ett nytt ljus och kommer upp till ytan. Nu när vi har mindre inventarier att administrera kommer det bli mycket lättare att hitta, hålla ordning och använda saker som verkligen tjänar oss och skapar glädje i vårt liv.*

*Anneli Angermund*  
COACH OCH ORGANISATIONS EXPERT

# Vår resa mot ett mer organiserat hem

Fem Effektiva Rensningsmetoder enligt Clutterbug-filosofin

---

1

## Trash Bag Therapy Method

Bygg upp dina rensar-muskler en bra början.

---

2

## Marie Kondo Method (KonMari)

Upptäck vilka områden i ditt hem du bäst kan få snabbast och mest effektiva resultat och där du kan göra störst skillnad.

---

3

## No Mess Method

Denna metod kan vara bra att använda när man vill rensa ett skåp i taget. Här hittar vi ett hem för alla våra saker, om inte så får vi undersöka om saken verkligen är värd att behålla.

---

4

## Easter Egg Method

Om vi inte känner att vi vill göra oss av med något, kan vi börja att bestämma vilka saker som vi vill behålla och hitta hem för dem.

---

5

## Four Sort Method

Develop strategies to package and sell your knowledge and skills to create a sustainable income stream.

---

# 5 Effektiva Rensningsmetoder enligt Clutterbug-filosofin

1

## Trash Bag Therapy Method

Beskrivning:

- Gå runt i huset med en sopsäck i handen.
- Leta aktivt efter saker att kasta eller donera.
- Snabbt, effektivt och känslomässigt befriande.

2

## Marie Kondo Method (KonMari)

Beskrivning:

- Kategoribasering (kläder, böcker, etc.).
- Håll varje sak och fråga: "Glimrar det glädje?"
- Endast det som ger glädje får stanna.

3

## No Mess Method

Beskrivning:

- Rör inte mer än du orkar avsluta.
- Arbeta i små zoner (t.ex. EN låda i taget).
- Avsluta varje session helt: rensat, kastat, klart.

4

## Easter Egg Method

Beskrivning:

- Leta efter "övertaskningar" som inte hör hemma där de är.
- Samla ihop saker som är "felplacerade" och återställ.

5

## Four Sort Method

Beskrivning:

- Fyra lådor/korgar: Spara, Donera, Kasta, Flytta.
- Allt du rör måste landa i en kategori.

Vilken metod föredrar du?

### *Trash Bag Therapy Method*

#### *Fördelar*

Engkla beslut  
Kan implementeras överallt  
Bygger upp våra ränsarmuskler

#### *Nackdelar*

Vad som upplevs som skräp för dig kan vara någon annans skatt

### *Marie Kondo Method (KonMari)*

#### *Fördelar*

Ser allt vi äger på ett ställe  
Var sak på sin plats  
Sparar bara det som "glittrar"

#### *Nackdelar*

Besluts utmattning  
Överväldigande  
Kräver planering

### *No Mess Method*

#### *Fördelar*

Du tar en sak i taget  
När du är klar är du klar  
Hemmet känns inte stökigt

#### *Nackdelar*

Måste gå långa sträckor  
Kan distraheras på vägen  
Tar lite längre tid

Vilken metod föredrar du?

### *Easter Egg Method*

#### *Fördelar*

Enkla beslut  
Behöver inte slänga  
Hitta dina skatter

#### *Nackdelar*

Svårt med "hemlösa" saker  
Inga resultat  
Vi skyfflar bara runt sakerna

### *Four Sort Method*

#### *Fördelar*

Effektivt  
Visuellt  
Action plan

#### *Nackdelar*

Besluts ångest  
Kräver gränsdragning  
Kan bli mycket att ta hand om sen

# 01.

## *Trash Bag Therapy Method*

Detta är den enklaste uppgiften.  
Syftet med att börja med denna metod  
först, är för att vi ska bygga upp våra  
rensar-muskler och göra oss bekanta med  
känslan av att slänga saker som inte kräver  
de mest avancerade besluten.

Det enda vi behöver är en svart sopsäck.

Börja med tonårsrummet.

Släng godispapper trasiga saker, tomma  
flaskor, disk osv. För att vi inte ska tröttna  
på uppgiften för fort, kan det vara bra att  
sätta timern på 15 min och när tiden är ute,  
kan du ta beslut om du orkar fortsätta eller  
om du tycker att det räckte så.





02.

## *Marie Kondo Method (KonMari)*

Avslappning ger dig kraft att släppa överväldigande känslor och kreativa blockeringar, så att ditt genuina budskap och din vision kan flöda fritt.

Rensa efter kategori, inte rum  
KonMari fokuserar på kategorier i en specifik ordning:

Börja med kläder, det brukar vara enklast att börja med detta då du inte behöver ta beslut för någon annan i början.

- Ta ut allt från garderober, lådor och skåp.
- Håll varje plagg i handen och fråga: "Ger detta mig glädje?"
- Behåll bara det som verkligen gör dig lycklig. Tacka övrigt för de plagg som tjänat dig väl och ta ett respektfullt farväl av plagget.
- Vik och förvara de plagg du valt att behålla enligt KonMari-tekniken (stående i lådor).



# 03.

## *No Mess Method*

Process, som fokuserar på att hjälpa människor att rensa ut sitt hem utan att skapa mer oreda. Denna metod fokuserar på mer realistiska strategier för att hantera överflöd och skapa ett mer ordnat hem. Idén med denna metod är att man tar hand om sakerna i hemmet på en gång när man är i rörelse. Man tar med sig saker och lägger dem på sin plats direkt. Fördelen är att man inte har högar man måste samla hantera efteråt. När du är klar är du klar.

## *Steg 1: Skapa en mental grund*

Bestäm ditt mål:

- Vad vill du uppnå med "No Mess"? (t.ex. mindre kaos, mer tid, lugnare hem).
- Acceptera att det handlar om kontinuerliga små åtgärder, inte stora städmaraton.
- Förbered dig med rätt utrustning: ha med dig en korg som du kan samla saker i som ska till en och samma plats.

## *Steg 2: Rensa och minimera*

Börja med "Skräplådan"

- Ta bort saker du inte använder eller behöver.
- Hitta det som inte hör hemma där. Skapa "hem" för varje sak – varje objekt ska ha sin plats. "Relocate"
- Princip: Gå med saken du hittar som ska någon annan stans och hitta en plats där du naturligt skulle kunna leta efter saken när du väl behöver den igen. Om du inte hittar ett hem för saken, fundera ut om du ska behålla det.

## *Steg 3: Dagliga rutiner*

1. Morgonen
  - Gör sängen direkt.
  - Plocka upp saker från golvet.
2. Under dagen:
  - Lämna aldrig rum utan att lägga tillbaka saker på plats.
  - Sortera post, papper och småsaker direkt.
3. Kvällen:
  - Rengör kök/badrum snabbt efter användning.
  - Ställ tillbaka allt på sin plats.

# 04.

## *Easter Egg Method*

*Med denna metod är det lätt att engagera barnen och göra uppgiften till en rolig lek.*

Ta med dig en liten korg och gå ut på skattjakt efter saker som blivit utspridda i hemmet på alla ytor, där saken inte hör hemma. Lägg det i korgen. Ta sedan korgen med dig och släng det som ska slängas och hitta hem för resten. Klart!





05.

## *Four Sort Method*

Framgång är inte slutgiltig, misslyckande är inte dödligt: det är modet att fortsätta som räknas.

Citat från Winston Churchill

Beskrivning:

- Fyra lådor/korgar: Spara, Donera, Kasta, Flytta.
- Allt du rör måste landa i en kategori.

Passar för:

- Dig som behöver tydlig struktur.
- Hjälper dig att ta beslut direkt.

Tips:

- Märk upp lådor tydligt.
- Avsluta varje session med att tömma alla fyra lådor.

# 5-dagars utmaning

Åta dig att agera! Jag coachar och hjälper dig med dessa dagliga övningar.

01

MONDAY

Ta fram en mörk sopsäck och ge dig ut på jakt efter saker du kan slänga. Bara enkla beslut, sätt timern på 15 min så känns inte uppgiften för svår.



02

TUESDAY

Praktisera KonMari metoden. Börja med garderoben och kläderna



03

WENDESDAY

Rensa med No Mess metoden. Skanna hemmet om du hittar saker som inte hör hemma och gå direkt med det där det hör hemma.



04

THURSDAY

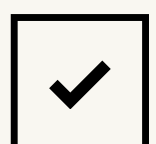
Leta fram en korg eller liknande och rensa saker som ligger utspritt på öppna ytor. Lägg dessa i korgen och släng eller hitta hem för sakerna.



05

FRIDAY

Sätt av en timme förbered med sorterings stationer. Sätt igång!



Att förbättras är att förändras; att vara perfekt är att förändras ofta.

ADULTING LIKE A BOSS™

# Arbetsblad

Analysera vilken metod som du tycker passar bäst för dig

Q1

Identifiera vad som fungerade och vad som inte fungerade med metod 1.  
Dokumentera med före/efter-bilder eller anteckningar.  
Reflektera: Hur kändes det?

---

---

---

---

Q2

Identifiera vad som fungerade och vad som inte fungerade med metod 2.  
Dokumentera med före/efter-bilder eller anteckningar.  
Reflektera: Hur kändes det?

---

---

---

---

Q3

Identifiera vad som fungerade och vad som inte fungerade med metod 3.  
Dokumentera med före/efter-bilder eller anteckningar.  
Reflektera: Hur kändes det?

---

---

---

---

# Arbetsblad

Analysera vilken metod som du tycker passar bäst för dig

Q4

Identifiera vad som fungerade och vad som inte fungerade med metod 4.  
Dokumentera med före/efter-bilder eller anteckningar.  
Reflektera: Hur kändes det?

---

---

---

---

Q5

Identifiera vad som fungerade och vad som inte fungerade med metod 5.  
Dokumentera med före/efter-bilder eller anteckningar.  
Reflektera: Hur kändes det?

---

---

---

---

# Jag inspireras av...

*Arthur C Brooks*  
*AKA "Mr Happy"*

Arthur är känd för att kombinera forskning inom psykologi, ekonomi och filosofi för att ge praktiska råd om hur man bygger ett gott och meningsfullt liv.



*Cassandra Arssen*  
*AKA "Clutterbug"*

Cassandra är grundaren av Clutterbug™, ett företag inriktat på organisering i hemmet och författare till flera bästsäljande böcker i samma ämne.

*Dawn Madsen*  
*AKA "Minimal Mom"*

Dawn är influenser på YouTube om minimalism. En av hennes kampanjer "Easy Awesome Bundt Cake Recipe Book" har försäljning där alla intäkter går till Casa Shalom Orphanage i Guatemala.



*Dana K White*  
*AKA "A slob comes clean"*

Dana K. White är en amerikansk författare, talare, podcaster och expert på rensning och organisering. Hon är mest känd för sin metod No Mess Decluttering

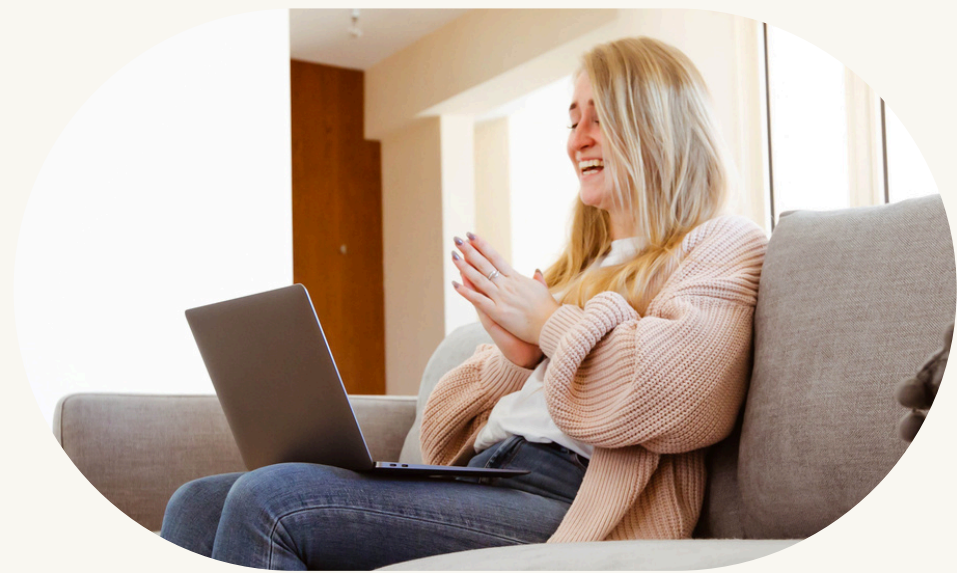


*Mel Robbins*  
*The Let Them Theory*

Mel Robbins är en amerikansk författare, talare och podcastvärd, känd för sina praktiska metoder inom personlig utveckling.

*Business Region Göteborg*  
*Din partner i näringslivet*

Business Region Göteborg (BRG) är Göteborgs Stads näringslivskontor och representerar 13 kommuner i regionen. De hjälper dig att starta, utveckla och etablera företag i Göteborgsregionen.





*Känn dig alltid  
välkommen med  
frågor*

**MEJLA MIG**

[anneli.angermund@gmail.com](mailto:anneli.angermund@gmail.com)

ADULTING LIKE A BOSS™



## *Tack, hör av dig!*

Tack för att du har slutfört detta kursmaterial. Fortsätt att använda dessa strategier för att bygga ditt framgångsrika organisations stil, så din familj kan följa dig i spåren.

*Författare Anneli Angermund*

[www.adultinglikeaboss.com](http://www.adultinglikeaboss.com)  
[anneli.angermund@gmail.com](mailto:anneli.angermund@gmail.com)

