

Basis Checklist – Rust, Reinheid & Ritme

Dagelijkse mini-check (5–10 min)

- ☐ Aanrecht leeg
- ☐ Tafel vrij
- ☐ Spullen terug naar vaste plek
- ☐ Eén mand leegmaken

Wekelijkse checklist (kies 2–3 punten)

- ☐ Papier & post sorteren
- ☐ Eén lade of plank nalopen
- ☐ Was opvouwen en wegleggen
- ☐ Badkamer oppervlakkig resetten
- ☐ Planten verzorgen (rustgevend ritueel)

Maandelijks 'loslaat'-check

- ☐ 5 items weggeven of wegdoen
- ☐ Kleding die je niet draagt eruit
- ☐ Kapotte of dubbele spullen verwijderen
- ☐ Decoratie opnieuw bekijken: voegt dit rust toe?

Veel spullen? Begin hier

- Vlakke oppervlakken (tafel, aanrecht, dressoir)
- De hal (eerste indruk = mentale rust)
- De bank en salontafel
- Badkamer wastafel

Het ritme

- Elke avond 5 minuten reset
- Eén rommelmand per verdieping (max!)
- Alles wat nieuw binnenkomt, vervangt iets ouds

Japandi is geen streng systeem, maar een vriendelijk ritme.

Begin klein. Begin vandaag. Met één plek.