

NINNA KIEL NIELSEN

**RYD
DIG
OP!**



Ryd dig op

**Ninna Kiel
Nielsen**

Ryd Dig Op

© Ninna Kiel Nielsen 2013

Layout og coverdesign:
Stefan Kiel Nielsen

Først udgivet August 2014

ISBN-13: 978-87-996611-0-7
ISBN-10: 87-996611-0-1

Forlag:
Amuse A Muse

Ninna Kiel Nielsen asserts her moral right
to be identified as the author of this book

Indhold

Tak til	7
Indledning.	9
Må jeg præsentere mig	11
Min historie	15
Et barndomsminde	27
Nok om mig – nu er det dig!.	31

Livsstadierne

Velkommen til preview'et af „Ryd Dig Op“ af Ninna Kiel Nielsen.
Dette er de første kapitler i bogen, og ønsker du at købe den, så
kan den købes her:

<http://ryddigop.dk/koeb.html>

Besøg også bogens hjemmeside:

www.ryddigop.dk

eller dens engelske version Wipe Your Slate:

www.wipeyourslate.com

En case story	121
Efterspil	133
Så langt – så godt	137
Økonomi	139
Budgetskema	151



Tak til...

En stor tak til min søde og sjove søn, der med sin skæve humor har støttet, kritiseret, puffet, skubbet og maset med mig gennem denne proces. Du er en fremragende sparringpartner.

Ryd op
i dine ting
og
din
økonomi så
du
kan
få **ro** i dit **hoved**
til at gøre de ting,
som du har lyst til og
nå de mål, du sætter
dig for



Ryd dig op

Må jeg præsentere mig

Jeg er ikke coach, men jeg har skrevet denne bog, fordi jeg har været gennem en proces, som jeg ikke var klar over, var en proces, før jeg var godt og vel halvvejs inde i den. Jeg vil gerne dele mine erfaringer ud til mennesker, der er i samme situation, som jeg var.

Det er ikke nogen selvhjælpsbog. Du skal ikke sidde i sofaen og visualisere dig til succes. Der er ikke nogen opgaver med facitliste. Det er en bog med mine erfaringer om, hvad der sker, når man tager fat på at få ryddet op i 'noget', der river noget andet med sig. Med godt resultat. Du får ro i dit liv ved at rydde op i din egen 'forretning', så du finder ud af, hvad du brug for og lyst til.

Der er nogle udfordringer i det, og der kommer også en udfordring, når du har opnået det resultat, du gerne vil. For så er der ingen undskyldninger for ikke at nå de mål, som ligger og summer i dit hoved, men ikke kan komme ud, fordi du er travlt optaget af at leve, som du gør nu.

Vi lever med en tyk skal af uvirkelighed om, hvad der er vigtigt for os, der skyldes, at ikke mange nogen sinde har gjort op med sig selv om, hvilke værdinormer, der er deres egne. Men hvis vi finder ud af, hvad vi står for, kan vi gøre tilværelsen meget lettere for os selv.

Så hvorfor ikke prøve at finde ud af, hvad vores helt dybt liggende værdier består af, og måske dermed gøre tilværelsen lidt enklere og lidt lettere – med meget større kvalitet?

Så det er en udfordringsbog. En bog, der skal inspirere dig til, at du – måske – får lyst til at udfordre dig selv til at leve et lettere liv.

For du påvirker alt, der sker dig med

- **det du siger**
- **det du gør**
- **måden du lever på**
- **dit hjem og dine ejendele**
- **din økonomi**
- **de mennesker, du omgiver dig med**
- **det arbejde, du udfører**
- **de mål, du ønsker at nå.**

Men hvorfor har jeg slået ind på denne „Lev enkelt og find ud af, hvad du egentlig har brug for“-rejse?

Fordi jeg havde et problem, der hindrede mig i at komme ud af et dødvande og en situation, der var ved at tage magten fra mig. Processen sendte mig ud på en 'rejse', som jeg aldrig havde drømt om, som jeg nu gerne vil dele, fordi livet skal leves – ikke kæmpes.

Men hvad kan man gøre?

Man kan begynde i det nære. Indenfor **sin egen dør,**
så hæng på og

RYD DIG OP!



Min historie

Vi har alle områder i vores liv, som tynger os ned. Lidt eller meget. Det kan være økonomi, familieforhold (her taler jeg om negativ binding), arbejdsforhold, hjem og ejendele, men når man tager fat i at rydde op på et felt, vil andre ting automatisk følge med. Når man føler, at man får styr på noget, som tidligere har taget magten fra en, får man kræfter til at tage fat i noget mere. Den ene handling fører den næste med sig.

En ophober blev skabt.

Mit problem var ting. Masser og masser af ting. Jeg druknede i mine ejendele! Jeg var ved at blive kvalt! Fysisk og psysisk. Udelukkende fordi jeg kritiksløst havde gemt alt, jeg nogensinde havde fået og anskaffet! Jeg bar rundt på så meget fortid, levede alt for meget i fremtiden (læs: planlagde alt det jeg skulle lave, når jeg fik tid) og glemte at være i nutiden.

Det startede da jeg var barn.

Jeg var 7 år gammel. Det var min mors fødselsdag, og min mor havde inviteret alle sine veninder til kaffe. En af dem havde også en meget speciel gave med til mig. En lille lyserød guldbelagt moccakop fyldt med chokolade-pastiller pakket ind i tyl med en stor sløjfe om. Den var meget lillepige-yndig, og jeg var henrykt! Den kom til at stå på min hylde – sammen med en lille kop, som min mor fandt bagest i dækketøjsskabet, som hun havde fået, da hun var barn. En guldkop, der stod „Den søde Pige“ på.

Efter én jul, én påske og min egen fødselsdag, en periode på ca. et halvt år, hvor alle, der kom på besøg kunne se, at jeg – tilsyneladende – samlede på moccakopper, var samlingen blevet ret anseelig, og inden skrønen om min samlermani var blevet aflivet, var jeg blevet ejer af 26 forskellige par kopper! Som 8-årig!

Efter ganske kort tid blev jeg træt af at holde kopperne fri for støv og pilfingrede skolekammerater og sagde til min mor, at jeg helst ikke ville have kopperne stående fremme mere. Min mor vidste ikke, at hendes svar kom til at sætte tydelige spor i mange, mange år: „Jamen, hvad tror du alle de mennesker, som du har fået kopperne af, vil tro? De vil da blive kede af det, når de kommer og ser, at du ikke var glad for dem!“

Men jeg var da glad for dem! Og jeg ønskede ikke at gøre nogen kede af det – eller skuffede over, at de havde foræret mig noget, som jeg ville pakke ned, så det så ud som om jeg var utaknemlig. Men det var jeg ikke. Jeg var bare en lille pige, der ikke havde den store lyst til rengøring og helt sikkert ikke selv havde bestemt at samle på moccakopper. Episoden var starten på mit ophobnings-gen:

Dårlig samvittighed.

Min mor har med garanti ikke ønsket dette, men virkningen blev, at jeg i alt for mange år har beholdt gaver, som jeg

ikke havde ønsket mig

ikke havde lyst til at bruge eller have stående fremme

ikke havde samvittighed til at bytte for ikke at skuffe giveren

som tog masser af plads op i skuffer og skabe

og som jeg flyttede fra sted til sted i mit hjem **uden glæde.**

Ophoberen var født!

Oveni det skal lægges, at mine forældre og bedsteforældre havde oplevet 2. verdenskrig, hvor man gemte alt, fordi der var mangel på alt, og der var mangel på varer lang tid efter krigen. Man vidste, at man på et senere tidspunkt kunne få brug for alt muligt, som vi ikke regner for noget i dag. Så jeg oplevede, at enhver snor, elastik, ethvert stykke indpakningspapir blev gemt, og at papiret fra julegaverne blev strøget og gemt til næste jul. Selv i dag har jeg svært ved at rive pænt indpakningspapir i stykker, når jeg får gaver. Men jeg kunne ikke blive ved med at gemme alle ting.

Der måtte ske noget!

Jeg havde ikke en anelse om, hvad det var, der tyngede mig – så jeg halsede rundt for at nå alt det, jeg altid skulle. Alle de forpligtelser som jeg skulle leve op til. Jeg havde konstant dårlig samvittighed. Pligterne tog magten fra mig. Uden overhovedet at

lide af rengøringsvanvid drukkede jeg i rengøring, der aldrig blev gjort så godt, som jeg gerne ville, fordi det tog så lang tid p.g.a. alle de ting, jeg havde samlet. Jeg havde hundredevis af projekter, jeg aldrig fik gjort færdige. Jeg kunne aldrig slappe af, der var altid noget, jeg var nødt til at gøre.

Jeg brugte masser af tid til at lede efter ting, som jeg ikke kunne finde, når jeg havde brug for dem. Når jeg endelig fandt dem, var de for små, for store, forkerte, ødelagte, krøllede eller umoderne. Så jeg købte nye ting, pæne ting, søde ting, moderne ting, altsammen uden nogen ændring i min uro, og jeg købte det på trods af, at jeg ejede ikke en krone.

Jeg havde aldrig ro i sjælen til at være præcis dér, hvor jeg fysisk opholdt mig. Jeg var altid igang med at planlægge et par timer, et par dage eller et par uger ud i fremtiden. Jeg blev ekspert i feberredninger og var indehaver af uendelige huske- og to-do-lister. Jeg nød aldrig at være dér, hvor jeg var, fordi mine tanker altid var et andet sted – langt ude i fremtiden. Jeg var ikke 'til stede'.

I en periode, hvor jeg synes, at dagligdagen kun bestod af kaos, holdt jeg fødselsdag for min søn, og der blev taget billeder, som jeg så nogle uger senere – og jeg fik et chock. Det blev var et wake-up call af dimensioner! Det så ud, som om festen stadig var i fuld gang. Ting alle steder! Møbler alle steder! Billederne viste, at jeg var drunke i ting. Jeg kunne lige pludselig se, at jeg havde samlet alt som en lille hamster. Jeg havde gemt alt, jeg havde fået og købt igennem mit voksne liv, som på det tidspunkt var ca. 20 år! Jeg havde aldrig smidt noget ud. Jeg havde sagt ja tak til alt, som folk ville af med, og som jeg kunne se muligheder i. Jeg havde købt hovedløst ind.

Jeg havde udstyr af alle slags til mindst 4 familier. Jeg bar rundt på alt for meget fortid. Jeg havde slet ikke et hjem, der svarede til det liv, jeg levede, eller rettere til det liv jeg gerne ville leve.

Det var en rigtig hård oplevelse for mig. Mig, der elsker boligblade med billeder af smukt indrettede, velfungerende hjem med god design. Jeg havde lukket øjnene for, at jeg havde gjort mit hjem til en lagerplads for gamle – både gode og dårlige – minder og ting af varierende art og kvalitet. Alt fra små møbler til bøger og vaser. Der var alt – jeg boede bogstaveligt talt på et loppemarked.

Det rystede mig – og så følte jeg en enorm lettelse. Et enkelt billede havde gjort det klart, hvad det var, der var sket, og det tog mig en hel nat og efterfølgende dag at fordøje det.

Lige dér satte jeg mig for – helt firkantet – at jeg kun ville eje en seng, et smukt spisebord med 8 behagelige stole, 7 sæt tøj (et til hver dag i ugen), 2 par sko, én taske og et fedt ur!

Nu har man det jo med at blive lidt rabiatt, når man indser, at man bliver nødt til at forkaste, hvad man har gjort i hele sit voksne liv, og jeg skulle da også lige finde den gyldne middelvej, og helt så drastisk som ovenfor beskrevet kom jeg da heller ikke til at gå til værks, men næsten. ... og jeg må indrømme, at den helt stramme linie stadig spøger.

Da jeg fik set på hele mit liv, og ikke mindst min hverdag, lidt ovenfra, måtte jeg erkende, at der ikke var nogen, der vred armen om på mig – heller ikke min mor eller mine bedsteforældre – for at få mig til at leve, som jeg gjorde. Undtaget mig! Så historien

med moccakopperne var starten, måske, men jeg var årsagen, for der var ingen, der havde tvunget mig.

Hvem havde anskaffet alle mine ejendele?

Hvem bestemte, hvad jeg skulle gøre?

Hvem havde pålagt mig alle de forpligtelser?

Hvem havde givet mig den dårlige samvittighed?

Mig – hvem ellers!

Det er lidt rystende at erkende, at jeg havde travlt, fordi jeg selv havde skruet min hverdag sammen, så jeg følte mig som en bi i en flaske. At mit hjem var indrettet på en uhensigtsmæssig måde, der gjorde det besværligt at holde orden og gøre rent. At jeg havde forpligtet mig til en masse ting, som jeg reelt ikke kunne overkomme, men som jeg påtog mig, fordi jeg i bund og grund er en hjælpsom sjæl – der ikke gav mig tid til at hjælpe mig selv. For det var så meget lettere at hjælpe alle andre. Det er altid lettere at se andres problemer. Men jeg så ikke, at min travlhed lå lige så meget i mit hoved som i mit hjem. Følelserne og usikkerheden, der kom ved hver oprydning, som kun bestod i at flytte alt for mange ting andre steder hen, skabte støj i mit hoved, og jeg fik aldrig afhændet de ting, som jeg ude i den virkelige verden ikke mere havde brug for. Men nu forstod jeg det: Støjen i mit hoved hang sammen med mængden af ting, som jeg havde pakket sammen på mine få kvadratmeter.

Det var en surrealistisk følelse at stille sig op foran spejlet og erkende, at det ikke havde noget med omverden at gøre, men udelukkende var mine valg, der havde sat mig i min daværende situation. Jeg kunne kun pege fingre af mig selv. Så var spørgsmålet: Hvordan skulle jeg lave min hverdag om? Hvor skulle jeg begynde?

Konklusionen kom hurtigt: Jeg ville starte med noget, som jeg

følte, at jeg kunne styre. Noget fysisk. Noget synligt. Jeg ville starte med at forandre mit hjem, så jeg fik overblik over og styr på mine hjemlige omgivelser.

„Operation Store Udrensning“ startede! Jeg gik frem med hård hånd – metoden er enkel, gør ondt, er absolut mulig og kommer senere – og resultatet var fantastisk. Jeg fik så meget luft i mine omgivelser, at jeg bare måtte fortsætte. Jeg havde startet en fysisk og mental lavine. Jeg ryddede ud i mit hjem, i min måde at leve på og dermed også i min hoved. Jeg fandt ud af, hvad mit liv skulle indholde, og hvad der ikke fungerede mere.

I dag er mit hjem det sted, hvor jeg samler energi, før jeg bliver fyret af ud i samfundet. Mit hjem er også det sted, hvor jeg kommer hjem om aftenen uden at blive overvældet af alle de ting, jeg skal gøre. Men når en oprydning i noget så banalt som ting havde den virkning, hvad ville der så ske, hvis jeg tog kontrollen på andre områder?

Hvad kunne jeg **ellers** rydde op i?

- min økonomi? - hvor brugte jeg penge på noget, som ikke var nødvendigt, og som ikke gav mig nogen fornøjelse?
- mine indkøbsvaner? - gennemtænkte jeg nogensinde, hvor meget jeg købte udover det, der stod på indkøbssedlen?
- mine rutiner? - var der ting, jeg gjorde, som simpelthen ikke var hensigtsmæssige?
- min hverdag? - gjorde jeg den ganske enkelt besværlig for mig selv?

Ja, **alt** blev
taget op,
vendt og
drejet!

Så jeg væltede hele min kendte verden og rejste den op igen. Til noget meget enklere. Meget mere funktionelt. Meget mindre tidskrævende. Meget friere og skønnere!

Nu lyder det her som en stor mundfuld, og det var det også. For det er svært, indtil man får hul igennem. Men når hullet er slået, går der sport i det. Man får blod på tanden. For det virker! Selvom det 'kun' starter med en op- og udrydning af ting.

Kritiske spørgsmål kom vrimplende. Spørgsmål, som jeg aldrig havde stillet mig selv, fordi jeg havde så meget i hovedet, og jeg endte med at få en meget dårlig fornemmelse i maven, fordi jeg havde glemt at være mig selv. Glemte at være ægte, at mærke mine egne værdier – og ikke mindst at leve efter dem. Vi glemmer nemlig at være tro mod os selv.

Midt i min oprydning faldt jeg over et gammelt udklip, som jeg havde gemt i mange år, uden rigtig at tænke nærmere over det, men det må have talt til mig på et meget tidligt tidspunkt. Jeg havde åbenbart bare ikke været lydhør nok. Det omhandler drømmen om 'det tomme rum'. Vi danskere kan simpelt hen ikke få ting nok. Vi forer vores hjem med ting, der gør os trygge. Vi samler, gemme og knytter os følelsesmæssigt til alt fra brugsting til pyntegenstande. Hvis der er en tom plads på en væg, finder vi øjeblikket noget at hænge op på den.

Det fik jeg bekræftet for et nogle år siden, da jeg lavet nyt køkken (ikke for at samtale eller være mere sammen med nogen, men

fordi det gamle var ved at falde fra hinanden!). Der skete der selvfølgelig det, der altid sker, når man istandsætter – når noget blev hevet ned, faldt der noget mere med, og det blev til en del reovering udover køkkenet. Da mit hjem er meget åbent, blev jeg bl.a. nødt til få ordnet gulvene i både køkken og stue.

Jeg bestemte, at når jeg nu var igang, og der var ryddet, kunne jeg ligeså godt også male stuen. Den trængte ikke voldsomt, men så var det gjort. Alt blev stuvet ind i mit soveværelse (der er 12 m²), og der opholdt det sig nogle dage. Aldrig har så mange ting været så godt sat op på så lidt plads. Hovedparten af alle møblerne stod på højkant, incl. et meget stor sofa, og jeg fik masser af motion ved at kravle ind for at finde min seng.

Jeg malede en solskinslørdag, og da jeg var færdig, kom en veninde på besøg med 'maler-kage'. Vi kunne kun være i den helt tomme stue, så jeg stillede 2 stole foran vinduet og satte vores kaffekopper i vindueskarmen. Vi talte selvfølgelig om, hvor stort et arbejde, det er at få ordnet 2 rum på én gang i en relativt lille lejlighed. Min veninde blev lidt fraværende, og lige pludseligt sagde hun: Hvor er det dog et vidunderligt fredfuldt rum! Der er ingenting, der forstyrrer.

Jeg følte det, som om nogen havde rystet noget i mit hoved på plads, for det første der dukkede op i mit hoved, var et billede af, hvordan jeg, mens jeg boede hjemme, havde drømt om at bo, når jeg flyttede hjemmefra. Fordi jeg i mit barndomshjem var omgivet af samlere. Drømmen om det store værelse med det store vindue og kæmpesengen med det hvide sengetøj. Derudover skulle der kun være en stor grøn plante, en telefon og et skab til mine ting. Hvad ellers skulle jeg behøve! Et sted med tag over hovedet og varme, en seng og mulighed for at få fat på familie, venner og bekendte. Længslen efter det enkle havde åbenbart været der fra start, jeg havde bare valgt ikke at lytte til mig selv, men at være den søde pige, der tog imod alle de ting, som jeg helst ville være foruden. Selvom det var gode ting, behøvede jeg ikke at eje dem.

Så mens jeg var i gang med min oprydning, tænkte jeg på, hvor spændende det ville være at stå med en tom bolig og gå ind i et tomt rum og spørge sig selv: Hvad har jeg i virkeligheden brug for? Hvad skal der til, for at jeg kan fungere optimalt? Ville jeg straks drøne i Ikea, til Paustian eller på loppemarked for at 'bygge et hjem'? Eller ville jeg bare gå ind, lukke døren og give mig tid til at finde ud af, hvad jeg virkelig havde behov for. Uden påvirkning udefra. Nu er jeg ikke i tvivl om, hvad jeg ville gøre:

Jeg ville ønske mig en seng med dyne, hovedpude og sengetøj.

Jeg skal vaskes, så jeg skal også have håndklæder.

Jeg skal klædes på, så jeg skal have 7 sæt beklædning fra top til tå – et til hver dag i ugen. Glem alt om lækker mode nu – vi taler basale nødvendigheder.

Det næste ville være et bord med stole omkring – så jeg kunne arbejde og spise sammen med andre.

En gryde, en kniv, nogle tallerkner, glas og bestik – ikke masse dimser og dippedutter. Bare helt nødvendige ting for at kunne få et måltid.

Det næste ville måske en lænestol eller en sofa.... men der kommer vi allerede til, om de egentlig er nødvendige? Behagelige ja, men nødvendige? Kan man klare sig med seng, bord og stol?

Hvordan ville det være? Belastende eller befriende?

Her kan jeg kun svare for mig selv. Det ville være befriende og ærligt. Og det blev det! Men først efter en ret lang kamp, og det blev ikke helt så nøjsomt, men dog meget enkelt.

Douglas Coupland skriver i bogen „Generation X“ :

„Jeg har behov for mindre i tilværelsen.
Mindre fortid.

Vi lagrer, gemmer til sæsoner, gemmer til sløje tider, gemmer. Vi har 10.000-vis af m² fyldt med supermarkeder og forretninger.

Hvorfor?
Hvor meget har vi brug for?“

Ovenstående citat blev skrevet i 1991 og er mere aktuelt end nogensinde. Vi har et forbrug, der langt overstiger, hvad vi havde kunne drømme om i begyndelsen af 1990'erne. Så det ville klæde os at tænke lidt mere kvalitet, og meget mindre kvantitet.



Ryd dig op

Et barndoms- minde

Jeg har i mit voksne liv efterrationaliseret over, hvorfor jeg har behov for at leve enkelt, og jeg er i dag klar over, at jeg har lettere ved at være glad for få gode ting fremfor mange ting. Jeg kan sagtens undvære mængden, der bare forvirrer, støjer og giver ekstraarbejde.

Det har fået mig til at tænke på en barndomsveninde.

Jeg havde den gang en ret stor familie, der var glade for at give gaver, og da jeg var glad for dukker, fik jeg nye næsten hver jul og fødselsdag. En dag holdt min bror og jeg konkurrence om, om han havde flest flyvemaskiner, eller om jeg havde flest dukker. Jeg kan ikke huske, hvem der vandt, men jeg kan huske, at min bror talte, at jeg havde 40 dukker! Lige fra én, der var 2½ cm stor til den store glasdukke. Alle disse dukker lå i dukkesenge og dukkebarnevogne, havde tøj og tilbehør, så udstyret var i orden.

Da jeg var 8 år, flyttede min familie til en ny by i en nybygget ejendom. Ejendommen ved siden af var gammel og meget misligholdt. Der boede Linda sammen med sin mor, far og storesøster. Vi var jævnaldrende og fandt hurtigt hinanden nede i gården bagved husene og legede sammen dagligt efter skoletid. Når vejret var dårligt, legede vi hos mig, fordi Linda ikke så gerne ville have mig med hjem. Da jeg endelig kom med op første gang, forstod jeg det godt, for selvom jeg ikke kom fra velhavende kår, manglede vi ikke noget. Her så jeg for første gang i mit liv en familie, der kæmpede for at holde sammen på tingene.

Linda og hendes storesøster delte værelse, men ikke helt på samme hyggelige måde som min bror og mig. Værelset var meget lille, og der var kun plads til en kommode med 6 skuffer, køjesengen, et spejl og en knagerække, der hængte på døren. Det var alt. I kommodens 6 skuffer var der tøj til Linda i de 2 nederste, tøj til hendes storesøster i de 2 mellemste, og så havde de hver en skuffe til deres personlige ting. Kun én skuffe hver til personlige ting! Legetøj, poesibøger, glansbilleder, dukker. Til alt.

Linda havde én dukke, og hun elskede den! Sådan havde jeg det slet ikke. Jeg havde dukker, som jeg var helt ligeglad med, og jeg havde dukker, som jeg kunne lide, men jeg elskede ingen af dem.

Den samme følelse kom, når vi legede med påklædningsdukker. Jeg ved ikke, hvor mange jeg havde, men det var mange. Linda havde tre. En, der næsten var slidt op og to, som hendes søster havde tegnet. Især de påklædningsdukker kunne jeg godt forstå, at hun var glad for, for de var helt specielle og lavet til hende alene.

Jeg følte noget, som jeg i dag ved, var en slags misundelse. Misundelse over at kunne sætte så meget pris på én ting. Det

kunne jeg ikke, for jeg havde simpelthen for meget. Misundelse er ikke nogen rar følelse og heldigvis normalt ikke noget, jeg normalt lider af, men jeg misundte Lindas ro ved at have få ting, som hun virkelig var glad for. Jeg havde masser, som ikke betød ret meget for mig – på grund af mængden.

Men fornemmelsen af hvor jeg ville hen med min trang til at afhænde ligegyldige ting, fik den oplevelse til at stå klart i min erindring, da jeg skulle sætte nogle parametre op for min oprydning. Rigdom er for mig overhovedet ikke forbundet med mængde. Det er forbundet med at være omgivet af ting, som jeg har brug for, og som jeg har udvalgt med stor omhu, fordi de virkelig betyder noget for mig.



Ryd dig op

Nok om mig - nu er det dig!

Lad os starte med noget, som er fælles for os allesammen og det væsentligste i verden: Andre mennesker.

Uden andre mennesker er vi ingenting – uanset hvilke relationer vi

„Den er skrevet i en yderst humoristisk tone og i et levende sprog, der rent faktisk giver dig blod på tanden til at få ryddet op i dine ting, økonomi og relationer...“

Månedsmagasinet Psykologi

Dette er slut på preview'et af „Ryd Dig Op“ af Ninna Kiel Nielsen. Vi håber, at du kan lide, hvad du her har læst, og er du interesseret i at købe bogen, kan du gøre det her:

<http://ryddigop.dk/koeb.html>

Besøg også bogens hjemmeside:

www.ryddigop.dk

eller dens engelske version Wipe Your Slate:

www.wipeyourslate.com