

52 UKER
52 gjøremål
for et ryddigere hjem
(og en roligere hjerne)

VELKOMMEN TIL 52 UKERS CHALLENGE!

Drømmer du og om et ryddigere hjem og et roligere sinn? Denne utfordringen er designet for å hjelpe oss med å oppnå nettopp det, ett lite skritt av gangen.

Over de neste 52 ukene har vi konkrete, gjennomførbare oppgaver som hjelper oss å organisere hjemmet vårt, redusere rot, og skape en mer harmonisk hverdag.

Minimalisme handler ikke bare om å ha færre ting, men om å gi plass til det som virkelig betyr noe. Ved å ta tak i én liten oppgave hver uke, vil du gradvis oppleve at både hjemmet ditt og tankene dine føles lettere.

Hvordan fungerer det?

Jeg har delt opp året i 52 enkle og spesifikke oppgaver, slik at du kan fokusere på én ting om gangen. Det kan være alt fra å rydde en enkelt skuff til å gå gjennom et helt område i hjemmet ditt.

Oppgavene er tilpasset både små og store husholdninger, med eller uten barn, slik at alle kan finne verdi i prosessen.

Hver uke skal vi:

- Rydde, sortere og organisere én plass, én skuff eller én kategori.
- Reflektere over hva du virkelig trenger og bruker i hverdagen.
- Skape bedre vaner som gir langsiktig orden og ro.

Små steg, stor forandring

Det kan være overveldende å rydde hele hjemmet på én gang, men ved å dele det opp i små, håndterbare oppgaver og gjøre de sammen, blir det enklere å holde motivasjonen oppe.

Når vi tar oss tid

til å gjennomføre én oppgave i uken, gir vi oss selv rom til å tenke og velge bevisst – og det er her den ekte forandringen skjer.

Klar for å starte?

La oss ta det første skrittet – én uke, én oppgave, én skuff om gangen. Under finner du 52 forhåndsvalgte oppgaver, en for hver uke i året. Noen oppgaver har alternativer fordi de kanskje ikke er aktuelle for alle, eller om man føler for å gjøre noe ekstra. Noen har også bomuser, for å få oss til å reflektere og tenke over hvilke små ting som kan gjøre livet vårt litt enklere!

52 UKER - 52 GJØREMÅL

Uke 1: Gå gjennom **matskap/kjøkkenskap**, kaste det som er tomt, gått ut på dato, evt. fyll på beholdere.

Uke 2: Gå gjennom **kjøleskap**, kaste det som er tomt, gått ut på dato, sortere og vaske.

Uke 3: Gå gjennom **fryser(e)** og se om det er noe som bør kastes, gjerne fjern is og avfrys om nødvendig.

Uke 4: Skriv en **matplan**, gå virkelig inn for å bruke opp så mye som mulig av det du har i skaper. (*Alternativt:* Ta en god vask av kjølfryser på utside).

Uke 5: Gå gjennom og sortere **krydderskap/skuff**, kaste det som er tomt, utgått eller absolutt aldri blir brukt. Vask godt!

Uke 6: Rydde **spisebord/kjøkkendisk** eller hvor enn du har haugene med rot som bare blir liggende. Kast/doner og sorter. (*Bonus:* Vask og dekk på eller dekorér området, da er det litt lengre til neste gang det fylles!)

Uke 7: Tøm, sorter og få orden på **knaggrekke/garderobe** hvor jakker henger i gangen. Pakk vekk det som ikke passer til sesongen. Se om du kan selge, donere eller kaste noe.

Uke 8: Rydd og gå gjennom **nøkkelskap/nøkkelknagger/roteskål** i gangen. Kast det som kan kastes. (*Bonus:* Skaff et bedre system om det trengs!)

Uke 9: Sorter og gå gjennom **sko**, både det i gangen og eventuelt i skap. Vær streng med deg selv på hva som brukes og selg/doner/kast det som ikke blir brukt.

Uke 10: Rydd eventuelt resterende flater i **gang/entre**. (*Alternativt:* Heng opp noe du har tenkt på å henge opp lenge, bilde, speil etc.)

Uke 11: Rydd i **dusjen/badekaret**. Kast tomme beholdere og ting som er gått ut på dato. Vask skikkelig, *skikkelig*.

Uke 12: Gå gjennom **håndklær og duker** (og evt badematter). Kast det som er fullstendig utslitt eller ikke blir brukt. Sorter og brett. (*Bonus:* Finn et bedre system om det trengs.)

Uke 13: Gå gjennom **skuffet/skapet på badet med kremmer og lignende**, husk at mesteparten av det har 1-2 års holdbarhet etter åpning og kast det som er utgått eller tomt.

Uke 14: Gå gjennom **kosmetikk, parfyme og lignende**, kast det som er tomt, utgått eller aldri blir brukt. (*Bonus:* Skaff utstyr/system for å ha bedre orden på kremer og kosmetikk om nødvendig.)

Uke 15: Rydd **benkeplate, eventuelle hyller eller andre flater på badet**. Vask speil og servant, la badet skinne! (*Alternativt:* Fiks knagger, hylle, oppbevaringsløsning, en plante eller noe annet du har tenkt på til badet.)

Uke 16: Gå gjennom **påskepynten og/eller brettspill**. Kast det som er ødelagt og selg/doner det som ikke brukes.

Uke 17: Gå gjennom det som **henger i klesskapet**, kjoler, skjorter og lignende. Vær streng med deg selv, selg, doner eller kast. (Bonus: Skaff flere kleshengere om nødvendig eller bytt ut kleshengerne til noen som gir mer plass eller er mer praktisk til bruken. Følg med på snap!)

Uke 18: Gå gjennom sokker. **ALLE SOKKER I HUSET**. Ja jeg vet. Kast de med store hull, finn partnere og kast de som ikke har partner. Lag deg en boks/holder hvor du skal legge single sokker fremover og planlegg at den skal brettes når den begynner å ha litt innhold. (Bonus: Fyll på sokke lageret om nødvendig.)

Uke 19: Gå gjennom **undertøy og badetøy**. Kast det som er utslitt eller aldri blir brukt fordi det er ubehagelig. (Bonus: Skaff deg et bedre system om nødvendig og fyll på undertøy og badetøy lageret om nødvendig.)

Uke 20: Rydd **nattbordet** og området rundt. Evt. under sengen også. Sorter og få bort bøker, kabler og annet rot. Gå gjennom skuffer og lag system. Vask og dekorer om ønskelig. (Bonus: Skift ut nattbord eller lamper om det står på planen, eller lag et bedre system i området ved/rundt sengen.)

Uke 21: Gå gjennom resten av **klesskapet**. Vær streng med deg selv. Selg, doner og kast! Alt du ikke klarer å bestemme deg helt for om skal beholdes, legger du i en boks/pose eller lignende og legg det vekk - skriv i kalenderen din 3 måneder frem i tid at du skal hente boksen/posen. Har du ikke savnet noen av tingene på 3 måneder, kommer du da egentlig til å savne det?

Uke 22: Gå gjennom og rydd i **hobbyutstyr eller pyntegjenstander**. Kast, selg og doner! Skaff det du evt. mangler for å ha et fungerende system. (Alternativt: Rydd en roteskuff eller en rotehaug i huset.)

Uke 23: Gå gjennom **vesker, lommebøker, bager og koffert**. Er noe ødelagt? Sjekk om det kan repareres, ellers kast det. Doner eller selg det som ikke blir brukt. (Alternativt: Vask alle speil i huset.)

Uke 24: Det er pinse, god tid for å gå gjennom **boden/garasjen/loftet** - det som ligger i bakhodet og irriterer og frustrerer. Tøm, vær streng, kast, selg og doner! (Bonus: Lag et bedre system om nødvendig!)

Uke 25: Vi skal ta fatt i litt **digitalt rot**: Gå gjennom alle abonnementer, streaming tjenester og lignende. Er det noe du ikke bruker? Eller bruker veeldig lite? Si opp! (Alternativt: Fortsett med bod/garasje eller ta enda en bod/garasje eller lignende).

Uke 26: Gå gjennom **smykker og tilbehør**. Sjekk om ødelagte ting kan repareres (eller smeltes om) og kast det som evt, ikke brukes. (*Bonus:* Skaff gode systemer for smykker, slips, belter, solbriller og annet tilbehør.)

OBS! PGA SOMMERFERIE UKE 27 - 32 KAN MAN VELGE UTEPROSJEKTER / BODER / GARASJER ELLER LIGNENDE I STEDENFOR UKENS OPG.

Uke 27: Gå gjennom og sorter **gamle aviser, blader og brosjyrer**. Kast og doner. (*Alternativt:* Gå gjennom barnebøker eller notatbøker. Kast og doner.)

Uke 28: Gå gjennom **hageutstyr, verktøy, grillutstyr**. Sjekk om ødelagte ting kan repareres. Kast, selg og doner. (*Alternativt:* Vask og heng opp gardiner.)

Uke 29: Vi tar litt mer **digitalt rot**: Gå gjennom apper på telefon/nettbrett og slett det som ikke blir brukt. Digitalt rot er også stress for hjernen

Uke 30: Rydd i **albumer / bilder**. Enten fysiske eller på mobiltelefonen. Kast/slett. (*Bonus:* Fremkall noe som gir glede og heng opp!).

Uke 31: Har du **gamle regninger, reklame og/eller kvitteringer** liggende? Gå gjennom og kast. Lag et system for oppbevaring av det som bør/må beholdes. (*Alternativt:* Gå gjennom barnebøker eller notatbøke. Kast og doner.)

Uke 32: På tide å ta tak i **roteskuffen(e)**. Sorter, kast, selg, doner. Rydd, lag system og vask.

Uke 33: Rydd i **leker** (for voksne eller barn) - kast det som er ødelagt. Lad, skift batterier og evt reparer det som kan repareres. Barneleker kan selges eller doneres, kanskje lag et garasjesalg? (*Alternativt:* Luft dyner, puter etc.)

Uke 34: Rydd **tv-bordet**. Oppå, men også inni. Selg, kast og doner. (*Bonus:* Skaff bokser for system og dekorer tv-bordet.)

Uke 35: Rydd og sorter alle **kabler, ledninger og lignende**. Finn ut hva som er i bruk og kast resten. Finn eventuelt måter å merke kablene på så du vet hva som er til hva.

Uke 36: Gå gjennom **servietter, telys, stakelys, kubbelys og tilbehør**. Kast ødelagt, doner evt. knekte, nedbrente lys (eller diy nye lys!) Har du led-lys, sjekk batteribeholdningen. (*Bonus:* Gå gjennom batterier, fyrstikker, lightere. Kast ødelagte.)

Uke 37: Gå gjennom **påbegynte hobby prosjekter**. Finn ut hva du vil gjøre ferdig og demonter, gi vekk eller kast resten. PS! På tide å tenke på julegaver? (*Alternativt:* Etterskru møbler!)

Uke 38: Gå gjennom **bokhyllen/annen bokoppbevaring**. Selg/doner/kast, eller planlegg å gi vekk til venner! (*Alternativt:* Rydd en flate i hjemmet,)

Uke 39: Rydd **kontoret/skrivebordet**.

Kast unødvendig rot og eventuelt skap et godt system for nødvendig utstyr. (Alternativt: Rydd en hylle eller flate i huset som trenger det, lag system eller dekor.)

Uke 40: Gå gjennom og rydd i **hobbyutstyr eller pyntegjenstander**.

Kast, selg og doner!
Skaff det du evt. mangler for å ha et fungerende system. (Alternativt: Rydd en roteskuff eller en rotehaug i huset.)

Uke 41: Tøm, rydd i og vask utav alle **vinduskarmer** i huset. (Alternativt: Rydd en annen flate i huset som trenger det.)

Uke 42: Rydd og gå gjennom **gjesterom eller et barnerom**. Kast, doner og selg! Skaff/lag system og re opp seng. (Alternativt: Skru opp noe du har tenkt på eller fiks en liten ting i huset som trengs å fikses.)

Uke 43: Gå gjennom **epost/sms innbokser og kontakter på telefonen** og slett, slett, slett! Digitalt rot er også veldig rotete for hjernen.

Uke 44: Gå gjennom og sorter **sesongpynt**. Kast, selg og doner! Mange begynner å pynte til jul nå, så det er i hvert fall perfekt tid til å selge eller gi vekk julepynt. Om du ikke har et godt system for det som skal få bli, så begynn å lag et!

Uke 45: Den tingen som **irriterer deg** mest denne uken, er det du skal ta tak i. Nå er der snart jul og travelt, ta tak i det området/den tingen som ligger i bakhodet denne uken.

Uke 46: Gå gjennom **bestikkskuffen**.

Kast ødelagte eller ubrukelige ting. Doner eller gi vekk det du ikke bruker eller har for mange av. Støvsug/vask skuffen og sorter.

Uke 47: Finn frem det du har av **gavepapir, bånd, lapper, teip og kort** i huset. Kartlegg hva du har så du vet hva du evt. trenger før jul - lag et godt system for det.

Uke 48: Gå gjennom/følg med i innboksen, denne uken kommer det **MYE reklame/spam**. Meld deg av nyhetsbrev og sms'er du ikke trenger.

Uke 49: Gå gjennom **sengetøy**, kast det som er utslitt eller doner det som aldri blir brukt, f.eks gi det til en venn som har brukt for. Del i sosiale medier at du gir det vekk f.eks, og gled noen andre!

Uke 50: Gå gjennom alt av **batterier, lyspærer, lightere o.l** som "ligger og slenger", sjekk hva som virker og kast resten.

Uke 51: Gå gjennom **brettspill, quizbøker, puslespill**. Er der noe som er helt og fint, men ikke blir brukt? Kanskje du kan gi det videre og oppfordre til flere brukt-julegaver? Kast ødelagte ting og klargjør resten til juleferie. (Alternativt: Samme med bøker, magasiner o.l)

Uke 52: Det er **jul!** Har du fått "nytt og bedre" i gave, kvitt deg med det gamle, med en gang! Og har du laget deg en boks/plass for ting du ikke bruker, sjekk hva som kan selges/doneres nå og sørg for at boksen er tom til nytt år!

52 UKER - 52 OMRÅDER

UKE	OPPGAVE	NOTAT	GJORT	UKE	OPPGAVE	NOTAT	GJORT
1	MATSKAP	<input type="text"/>		27	AVISER O.L	<input type="text"/>	
2	KJØLESKAP	<input type="text"/>		28	HAGEUTSTYR O.L	<input type="text"/>	
3	FRYSER(E)	<input type="text"/>		29	APPER	<input type="text"/>	
4	MATPLAN	<input type="text"/>		30	ALBUM/BILDER	<input type="text"/>	
5	KRYDDERSK	<input type="text"/>		31	GAMLE PAPIRER	<input type="text"/>	
6	SPISEBORD/DISK	<input type="text"/>		32	ROTESKUFF	<input type="text"/>	
7	KNAGGREKKE	<input type="text"/>		33	LEKER	<input type="text"/>	
8	NØKKELKNAGG	<input type="text"/>		34	TV-BORD	<input type="text"/>	
9	SKO	<input type="text"/>		35	KABLER O.L	<input type="text"/>	
10	GANG/ENTRE	<input type="text"/>		36	LYS/SERVIETTER	<input type="text"/>	
11	DUSJ/BADEKAR	<input type="text"/>		37	HOBBY	<input type="text"/>	
12	HÅNDKLÆR	<input type="text"/>		38	BOKHYLLE	<input type="text"/>	
13	BADESKAP	<input type="text"/>		39	KONTOR	<input type="text"/>	
14	KOSMETIKK	<input type="text"/>		40	HOBBY/PYNT	<input type="text"/>	
15	BADET	<input type="text"/>		41	VINDUSKARM	<input type="text"/>	
16	PÅSKEPYNT/SPILL	<input type="text"/>		42	GJESTEROM	<input type="text"/>	
17	HENGER KLESSKAP	<input type="text"/>		43	EPOST/SMS	<input type="text"/>	
18	ALLE SOKKER	<input type="text"/>		44	SESONGPYNT	<input type="text"/>	
19	UNDERTØY	<input type="text"/>		45	IRRITASJON	<input type="text"/>	
20	NATTBORDET	<input type="text"/>		46	BESTIKKSKUFF	<input type="text"/>	
21	KLESSKAP	<input type="text"/>		47	GAVEPAPIR O.L	<input type="text"/>	
22	HOBBY/PYNT	<input type="text"/>		48	REKLAME/SPAM	<input type="text"/>	
23	VESKER O.L	<input type="text"/>		49	SENGETØY	<input type="text"/>	
24	BOD/GARASJE/ LOFT	<input type="text"/>		50	BATTERIER OSV	<input type="text"/>	
25	DIGITALT ROT	<input type="text"/>		51	BRETTSPILL O.L	<input type="text"/>	
26	SMYKKER/ TILBEHØR	<input type="text"/>		52	JUL	<input type="text"/>	